

SZAKDOLGOZAT

Szücs Fanni

2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Szent István Campus
Vidékfejlesztés És Fenntartható Gazdaság Intézet Szakfordító
szakirányú továbbképzési szak

**Anteiliger Beitrag zum Erreichen ausgewählter Referenzwerte durch
pflanzliche Milch- und Käsealternativen**

Eralyn Lehrke (2023)

**A növényi tej- és sajtalternatívák arányos hozzájárulása a
meghatározott referenciaértékek eléréséhez**

Belső konzulens: Boda Helga

beosztás: nyelvtanár

Belső konzulens intézete/tanszéke:

Vidékfejlesztés És Fenntartható Gazdaság Intézet

Külső konzulens:

Kótiné dr. Seenger Julianna

beosztás: tudományos főmunkatárs

Készítette: Szücs Fanni

MATE, Szakfordító szakirányú továbbképzés

2024

Tartalomjegyzék

I.	Fordítói elemzés	1
	Témaválasztás	1
	A kézirat adatai.....	1
	A szerző szakmai munkássága	3
	A szöveg szakterülete és célközönsége	3
	A szöveg típusa.....	4
	A szöveg műfaja és nyelvezete.....	4
II.	Terminológiajegyzék.....	7
III.	Terminológia dokumentáció	8
IV.	Forrásnyelvi szöveg	39
	2.2 Ernährungsprävalenz deutscher erwachsener Frauen	39
	2.2.1 Alternative Ernährungsformen.....	40
	2.2.2 Nährstoffzufuhr deutscher erwachsener Frauen nach (NVSII).....	42
	2.3 Vegetarisch/ vegane Ernährung.....	44
	2.3.1 Anzahl der sich vegetarisch und vegan ernährenden Personen.....	44
	2.3.2 Kritische Nährstoffe in der vegetarisch/ veganen Ernährung.....	46
	2.3.3 Gegenüberstellung zur Mischkost	47
	2.4 Nährstoffbedarf erwachsener Frauen	47
	2.5 Milch und pflanzliche „Milch“-Alternativen	50
V.	Célnyelvi szöveg.....	55
	2.2 Német felnőtt nők táplálkozási prevalenciája	55
	2.2.1 Alternatív táplálkozási formák	56
	2.2.2 Német felnőtt nők tápanyagbevitel (NVSII) alapján	58
	2.3 Vegetáriánus/ vegán táplálkozás	59

2.3.1 A vegetáriánus és vegán étrendet követők száma.....	60
2.3.2 Kritikus tápanyagok a vegetáriánus/ vegán táplálkozásban	61
2.3.3 A vegán táplálkozás összehasonlítása a vegyes táplálkozással	62
2.4 Felnőtt nők tápanyagszükséglete.....	63
2.5 Tej és növényi „tej” -alternatívák.....	65
VI. Fordítói munkapéldány: memoQ exportformátum	70
Felhasznált irodalom.....	120

Anteiliger Beitrag zum Erreichen ausgewählter Referenzwerte durch pflanzliche Milch- und Käsealternativen

A növényi tej- és sajtalternatívák arányos hozzájárulása a meghatározott referenciaértékek eléréséhez

Eralyn Lehrke (2023)

Fordította: Szücs Fanni

Szakfordító szakirányú továbbképzési szak, nappali tagozat

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Szent István Campus, Vidékfejlesztés És Fenntartható Gazdaság Intézet

Belső témavezető: Boda Helga, nyelvtanár, MATE Vidékfejlesztés És Fenntartható Gazdaság Intézet

Külső témavezető: Kótiné dr. Seenger Julianna, tudományos főmunkatárs, MATE Állattenyésztés-technológiai és Állatjóléti Tanszék

A szakfordítás során Eralyn Lehrke 2023 -ban írt alapszakos szakdolgozatát választottam, melynek magyarra fordított címe „A növényi tej- és sajtalternatívák arányos hozzájárulása a meghatározott referenciaértékek eléréséhez”.

A fordítás során a magyar nyelv sajátosságának megőrzése érdekében lexikai és grammatikai átváltási műveleteket alkalmaztam. Erre példa a 135. szegmensnél alkalmazott grammatikai csere:

*„Dabei darf nicht übersehen werden, dass viele Vegetarier*innen einen insgesamt gesundheitsorientierten Lebensstil pflegen (zum Beispiel Meiden von Nicotin und Alkohol sowie vermehrte Bewegung) (Elmadfa & Leitzmann, 2019, S. 744).”*

„Azonban nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy sok vegetáriánus összességében egészségorientált életstílust folytat (például kerülik a nikotint és alkoholt, valamint fokozott testmozgást folytatnak) (Elmadfa & Leitzmann, 2019, 744. o.).”

Annak érdekében, hogy a szöveg műfajának és nyelvezetének jellemzőit megtartsam, igyekeztem kerülni az ismétléseket, és megtartani a nemzetközi tudományos szakkifejezések magyarosított változatát. Például:

„Ernährungsprävalenz deutscher erwachsener Frauen”

„Német felnőtt nők táplálkozási prevalenciája”

A terminusok meghatározásához pedig főként a magyar jogszabályok, élelmiszerkönyv és egyéb tudományos cikkek szókincsére támaszkodtam. Például:

12. melléklet a 152/2009. (XI. 12.) FVM rendelethez A Magyar Élelmiszerkönyv 1-3/13-1 számú előírása a húskészítményekről és egyes előkészített húsokról, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás: https://elelmiszerlanc.kormany.hu/download/0/2b/a2000/ME%201-3_13-1%20-%2020190923-notifik%C3%A1lt.pdf

I. Fordítói elemzés

1. Témaválasztás

Képesítő fordításom témaválasztását nagyban meghatározta, hogy a szakfordító képzés kezdetekor fejeztem be élelmiszermérnöki mesterképzésemet, így mindenképpen a szakterületemhez leginkább igazodó szaknyelvi szöveget kívántam választani.

Választásom Eralyn Lehrke, a hamburgi egyetem végzős hallgatójának táplálkozástudomány területén írt szakdolgozatára esett, amely növényi tejalternatívákról szól.

A forrásnyelvi szöveg választása amiatt is kedvező volt, mert alapszakos hallgatóként két iparági területet választottam fakultációként, ezek közül egyik a *Húsipari Technológiák* volt, amely tartalmazta a tejfeldolgozás iparágát is; emellett táplálkozástudományi ismereteimet is bővíthettem a tanulmányaim során és a fakultációs órákon, így a fordítás elvégzéséhez megfelelő ismerettel és tudással rendelkeztem.

Témaválasztásomat továbbá az is indokolta, hogy nemrégiben laktózintoleranciát diagnosztizáltak nálam, így fokozottan figyelnem kell a normál, laktóz tartalmú tejek helyettesítésére, amelyre a növényi tejek is jó alternatívaként szolgálnak.

A táplálkozástudomány gyorsan fejlődő terület, ahol a kutatások és az innovációk folyamatosan átformálják az egészséges étkezésről alkotott véleményünket. Az elmúlt években számos új trend bukkant fel, melyek jelentős hatással vannak a fogyasztók étkezési szokásaira. A föld lakosságának legalapvetőbb gondja az egyik oldalon a mennyiségi éhezés és a minőségi éhezés okozta hiánybetegségek, a másik oldalon viszont az iparilag fejlett államokban a jólét miatti túltápláltság. Mindkét probléma leküzdése érdekében egyre többen választanak növény alapú étrendet, amely nem csak az egészségre van kedvező hatással, hanem a fenntarthatóság és környezeti lábnyom csökkentésére is pozitív hatással van. A vegán táplálkozás során az állati eredetű élelmiszerösszetevőket növényi alternatívákkal helyettesítik, ennek során a húsipari termék pótlására egyre szélesebb termékkínálat alakul ki.

Megemlítendő, hogy Magyarországon is egyre nagyobb mértékben nő a növényi tejek fogyasztása, amit a NielsenIQ legfrissebb adatai is bizonyítanak: 2021-ben 22 százalékkal emelkedett a növényi alapú termékek helyettesítésére használt élelmiszerek forgalma

Magyarországon. Említett adatok alapján indokolt minél szélesebb tudás megszerzése ezen a dinamikusan fejlődő és növekvő területen. A képesítő fordítás ehhez is hozzájárult.

A kézirat adatai

Cím (forrásnyelv): Anteiliger Beitrag zum Erreichen ausgewählter Referenzwerte durch pflanzliche Milch- und Käsealternativen

Cím (célnyelv): A növényi tej- és sajtalternatívák arányos hozzájárulása a meghatározott referenciaértékek eléréséhez

Kiadó: HAW Hamburg (Hamburg University of Applied Sciences), Hamburg, Németország

Kiadás éve: 2023

Szerző: Eralyn Lehrke

Fordított fejezetek címe (forrásnyelv):

2.2 Ernährungsprävalenz deutscher erwachsener Frauen

2.2.1 Alternative Ernährungsformen

2.2.2 Nährstoffzufuhr deutscher erwachsener Frauen nach (NVSII)

2.3 Vegetarisch/ vegane Ernährung

2.3.1 Anzahl der sich vegetarisch und vegan ernährenden Personen

2.3.2 Kritische Nährstoffe in der vegetarisch/ veganen Ernährung

2.3.3 Gegenüberstellung zur Mischkost

2.4 Nährstoffbedarf erwachsener Frauen

2.5 Milch und pflanzliche „Milch“-Alternativen

Fordított fejezetek címe (célnyelv):

2.2 Német felnőtt nők táplálkozási prevalenciája

2.2.1 Alternatív táplálkozási formák

2.2.2 Német felnőtt nők tápanyagbevitel (NVSII) alapján

2.3 Vegetáriánus/ vegán táplálkozás

2.3.1 A vegetáriánus és vegán étrendet követők száma

2.3.2 Kritikus tápanyagok a vegetáriánus/ vegán táplálkozásban

2.3.3 A vegán táplálkozás összehasonlítása a vegyes táplálkozással

2.4 Felnőtt nők tápanyagszükséglete

2.5 Tej és növényi „tej” -alternatívák

Szakterület: Élettudomány, táplálkozástudomány

Téma: Alternatív tejtermékek

2. A szerző szakmai munkássága

A szerző, Eralyn Lehrke HAW Hamburg Egyetem élettudományi fakultációján szerzett alapszakos diplomát. Az általam választott forrásnyelvi szövegrész a diploma megszerzésének követelményeként megírt szakdolgozat. Tanulmányának tudományos fokozata: BSc. (Bachelor of Science). Tanulmányai alatt előadóként szerepelt egy táplálkozástudományi szimpóziumon 2022. június 23-án. Tudományos előadásának címe: *Empfehlungen zur Nährstoffsupplementation von Calcium, Eisen, Cobalamin (B12) und Folsäure (B9) bei Schwangerschaften nach einem Y-Roux-Magenbypass*. Magyarra fordítása: *Javaslatok a kalcium tápanyag-pótlására, vas, kobalamin (B12) és folsav (B9) Y-Roux gyomorbypass utáni terhességek esetén*.

3. A szöveg szakterülete és célközönsége

A szöveg szakterületét tekintve az élettudomány és táplálkozástudomány körébe tartozik, de kémiai, biológiai, orvostudományi és élelmiszertudományi ismeretek is szükségesek a dolgozat teljes körű megértéséhez, tehát a mű interdiszciplináris jellegű. A szakdolgozat tudományos célzattal íródott, így célközönsége az élettudomány területén dolgozó szakemberek, illetve kutatók és tudósok.

4. A szöveg típusa

A célnyelvi szövegre leíró és elbeszélő stílus jellemző. Célja a tények ismertetése és az események bemutatása. A tanulmány műfaját tekintve akadémiai anyag, ennek megfelelően tárgyilagos. Jelen dolgozat tudományos publikáció, amely egy kutatás eredményét mutatja be.

5. A szöveg műfaja és nyelvezete

A szöveg műfaja tudományos szöveg, szakdolgozat. Nyelvezete ennek megfelelően a nemzeti irodalmi nyelv és a szakmai nyelvváltozatok szókincsére alapszik: terminus technikusok és szakkifejezések találhatóak benne.

A fordított szövegrészben túlnyomórészt rövid, egyszerű mondatokat használ a szerző, azonban előfordulnak bonyolultabb, többszörösen összetett mondatok is, pl.: 4. és 130. szegmens. A tudományos német szövegekre jellemző passzív nyelvtani szerkezetek itt is megjelennek, pl.: 129. szegmens. A fordítói munkát megnehezítették a német nyelvhasználatra jellemző többszörösen összetett szavak, névszói szerkezetek, tömör kifejezések.

A német nyelvre jellemző, hogy foglalkozások, csoportok és személyket jelző névmások esetén megkülönböztetik a férfi és női nemet. Ez magyarban néhány kivételtől eltekintve (pl. tanár úr, tanárnő) nem jellemző, ezért minden esetben eltekintettem a megkülönböztetésétől (lásd pl. az 52. és 61. szegmens).

A szaknyelvi szövegekre jellemző, hogy kerülnek az ismétléseket, de a forrásnyelvi szövegben többször is előfordult, hogy az alany ismétlődött. A magyar fordítás során igyekeztem a szaknyelvi stílust megőrizni, így bár a német forrásnyelvi szövegben megjelenik az alany, amit a célnyelvi szövegben elhagytam és birtokos névmással utaltam rá. (lásd 72-77 szegmens.)

Összességében elmondható, hogy a forrásnyelvi szöveg tartalmát, stílusát, nyelvhasználatát és szókincsét tekintve megfelel a szaknyelvi követelményeknek és a BSc szintű szakdolgozatnak.

Grammatikai regiszter

A magyar és német nyelv sajátosságaiból adódóan természetes jelleggel végeztem átváltási műveleteket, mint a jelentések felbontása vagy összevonása. Erre példa a 2. szegmens, ahol az „Ernährungsfragen” kifejezést táplálkozást érintő kérdésként fordítottam.

Több esetben kellett grammatikai összevonást (pl. 227. szegmens) és lesüllyesztést (lásd 45. vagy 129. szegmens) vagy grammatikai felbontást (pl. 42. szegmens) és felemelést alkalmaznom. Ennek oka főként a többszörösen összetett mondatok elválasztása volt a könnyebb érthetőség érdekében vagy a tömör német nyelvtani szerkezetek feloldása több tagmondat használatának segítségével. Előfordult azonban az is, hogy a magyar célnyelvi szövegben egyszerű mondattal helyettesítettem az összetett forrásnyelvi mondatot.

Grammatikai cserére (lásd 135. szegmens) is sor került a fordítás során, mert csak szófajváltással tudtam megoldani, hogy a célnyelvi mondat megfeleljen a magyar szóhasználatnak.

A grammatikai átváltási műveletek fő kategóriái közül a célnyelvi szövegrészben a grammatikai konkretizálódás és generalizálódás kivételével minden átváltási műveletet alkalmaztam.

Lexikai regiszter

Ahogy korábban már említettem, a forrásnyelvi szöveg nyelvezete a nemzeti irodalmi nyelv és a szakmai nyelvváltozatok szókincsére alapszik: terminus technikusok és szakkifejezések váltakoznak benne.

Leggyakrabban táplálkozás tudományi kifejezések („*Energiezufuhr*”, „*Nährstoffbedarf*”, „*Referenzwerte*”) és élelmiszeripari terminusok („*Emulsionsstabilität*”, „*Wärmebehandlungen*”, „*Pasteurisierung*”, „*Ultrahoherhitzung*”) találhatóak benne, de orvosi szakkifejezések („*Magen-Darm-Trakt*”, „*Herz-Kreislauf-Krankheiten*”, „*Diabetes mellitus Typ 2*”, „*kolorektale Karzinome*”), kémiai és biológia terminusok is („*langkettige Omega-3-Fettsäuren*”, „*unentbehrliche Aminosäuren*”), bár az említett szakterületek között nagyon nagy átfedések vannak. A szakterületek nemzetközi kapcsolata miatt a tudományos szövegekben gyakori az idegen szavak használata, amelyet a magyar fordításban is megtartottam pl. „*Median*”, „*Ernährungsprävalenz*”.

A fordítás során legnagyobb kihívást az olyan terminusok lefordítása jelentette, amelyek Magyarországon nem létező kategóriákat jelöltek pl: „*Vorzugsmilch*” vagy „*Landmilch*”.

II. Terminológiajegyzék

	Német kifejezés	Magyar kifejezés
1.	die Beobachtungsstudie, -n	megfigyelési tanulmány
2.	Deutsche Gesellschaft für Ernährung	Német Táplálkozási Társaság
3.	die Ernährungsprävalenz, -	táplálkozási prevalencia
4.	die Konsummilch	fogyasztói tej
5.	die Kostform, -en	étrend
6.	körpereigen	endogén
7.	langkettige Fettsäuren	hosszú szénláncú zsírsavak
8.	der Magen-Darm-Trakt, -e	gyomor-bél traktus
9.	die Nährstoffunterversorgung, -en	elégtelen tápanyagbevitel
10.	Nationale Verzehrsstudie	Nemzeti Fogyasztási Tanulmány
11.	unentbehrliche Aminosäure	esszenciális aminosav
12.	die Unverträglichkeit, -en	intolerancia
13.	die Vorzugsmilch	minőségi tej
14.	die Wurstwaren	kolbászárú
15.	Richtwert für die tägliche Energiezufuhr	energiaszükséglet referencia beviteli értéke

III. Terminológia dokumentáció

1. Terminus

Német kifejezés:

die Beobachtungsstudie, -n

Német definíció:

„Die Beobachtungsstudie ist eine der zentralen Methoden zur Erlangung von Daten, um bestehende Theorien und Hypothesen auf ihre Gültigkeit zu prüfen. Dabei folgt eine wissenschaftliche Beobachtung präzisen Standards, was sie von alltäglichen und nicht-wissenschaftlichen Beobachtungen unterscheidet. Grundsätzlich unterliegt jede Beobachtung einer selektiven Verzerrung, da lediglich zeitliche und räumliche Ausschnitte der Realität wahrgenommen werden können. Diese Einschränkung gilt auch im Kontext wissenschaftlicher Erhebungen. Der wesentliche Unterschied zum nicht-wissenschaftlichen Vorgehen besteht in der theoretisch abgeleiteten Begründung des gewählten Beobachtungsgegenstandes an einem spezifischen Ort zu einer bestimmten Zeit. Mit Blick auf die interessierenden Beobachtungsgegenstände, darunter können Personen oder auch Ereignisse verstanden werden, wird eine gezielte Auswahl relevanter Merkmale getroffen, die im Rahmen der Datenerhebung erhoben werden. Je nach methodischer Ausrichtung kann das Merkmalspektrum weiter (unstrukturierte Beobachtung) oder enger (strukturierte Beobachtung) gefasst werden.“

Forrás: Novustat, Beobachtungsstudie, letöltés dátuma: 2024.04.09. forrás: <https://novustat.com/statistik-glossar/beobachtungsstudie.html>

Szinonimák: -

Német kontextus:

„In einer retrospektiven Beobachtungsstudie wurde die deutschlandweite fallpauschalenbezogene Krankenhausstatistik (DRG-Statistik; DRG, „diagnosis related groups“) zwischen 2007 und 2015 ausgewertet. Wir untersuchten Hospitalisierungen, Anzahl der Todesfälle und die Inanspruchnahme einer Intensivtherapie.“

Forrás: Wortbedeutung.info, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás: <https://www.wortbedeutung.info/Hospitalisierung/>

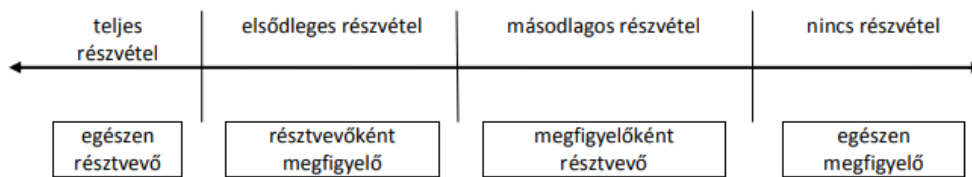
Magyar kifejezés:

megfigyelési tanulmány

Magyar definíció:

„6.2. A megfigyelés

Főként a szociológiában, etnográfában, pszichológiában alkalmazott közvetlen észlelésen alapuló adatgyűjtési módszer. Célja események, viselkedések, megnyilvánulások észlelése vagy tények objektív megfigyelése, releváns információk kiemelése, kölcsönhatások figyelése természetes vagy mesterséges környezetben. Az elemzés egységei lehetnek egyének, csoportok vagy teljes szervezetek. A megfigyelő kutató lehetséges pozíciója a teljesen beolvadó résztvételtől a kívülálló megfigyelőig terjedhet (Gold, 1958). Ezt szemlélteti az 6.1. ábra.



6.1 ábra: A megfigyelő kutató lehetséges pozíciói Forrás: Gold (1958) in Lehota (2001)

- Az egészen résztvevő kutató részévé válik, beépül abba a csoportba, amit megfigyel. A csoport tagjai nem is tudják róla, hogy ő megfigyelő.
- A résztvevőként megfigyelő kutató is jelen van, kiveszi részét a megfigyelt csoport tevékenységeiből, de őrá tudják, hogy megfigyelő.
- A megfigyelőként résztvevő kutató folyamatosan ott van a megfigyelés helyszínén, de nem vesz részt a megfigyelt csoport tevékenységeiben.
- 40 -
- A kizárólagos/egészen megfigyelő kutató nem válik a csoport részévé, jelenléte csak a megfigyelések idejére korlátozódik.”

Forrás: Hunkár Márta, A kutatás módszertana, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás: https://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/bitstream/handle/123456789/3424/kutatas_modszertan_gyakorlati_jegyzet.pdf?sequence=1

Szinonimák: -

Magyar kontextus:

„A társadalombiztosítási reformok hatása a mentális egészségre és az egyenlőtlenségekre: A magas jövedelmű országokban végzett megfigyelési tanulmányok szisztematikus áttekintése”

Forrás: A társadalombiztosítási reformok hatása a mentális egészségre és az egyenlőtlenségekre: A magas jövedelmű országokban végzett megfigyelési tanulmányok szisztematikus áttekintése, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás: <https://health-inequalities.eu/hu/jwddb/effects-of-social-security-policy-reforms-on-mental-health-and-inequalities-a-systematic-review-of-observational-studies-in-high-income-countries/>

2. Terminus

Német kifejezés:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Német definíció:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

„Als wissenschaftliche Fachgesellschaft erarbeiten wir ernährungs-wissenschaft-liche Aussagen und Empfehlungen und übersetzen diese in die Praxis. Wir fördern eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung. Damit die Menschen in Deutschland gesund bleiben oder werden.”

Forrás: DGE, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás: <https://www.dge.de/>

Német kontextus:

„Mehr Pflanzen essen, viel Wasser trinken und die Süßigkeiten auch mal stehen lassen - all das empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) im Jahr 2024. Bei ihrem jährlichen Bundeskongress in Kassel hat sie die aktuellen Empfehlungen für Ernährung vorgestellt.”

Forrás: Tagesschau, Mehr Nüsse - weniger Fleisch, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás: <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/ernaehrungsempfehlungen-100.html>

Magyar kifejezés:

Német Táplálkozási Társaság

Magyar kontextus:

„A helyi média ennek kapcsán a közelmúltban arról számolt be, hogy a Német Táplálkozási Társaság (DGE) azt a tanácsot adta a kormánynak az egészséges táplálkozást elősegítő intézkedésekkel kapcsolatban, hogy a napi ajánlott húsmennyiség csupán 10 gramm legyen fejenként. Ennek persze nem mindenki örül. A népszerű Bild napilap friss felmérése kimutatta, hogy a németek 57 százaléka határozottan ellenzi, hogy az állam intézkedéseket tegyen a húsfogyasztás csökkentésére. A Német Húsipari Szövetség (VDF) szóvivője pedig azt mondta, hogy a németek 90 százaléka szeret húst enni, és nem akarja előírni a vegetáriánusoknak a húsfogyasztást, viszont cserébe elvárja, hogy a növényi étrend követői se mondják meg neki, mennyi hús kerülhet a tányéjára.”

Forrás: Rakéta, Mi lehet az oka, hogy egyre kevesebb húst esznek a németek?, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás: <https://raketa.hu/mi-lehet-az-ok-a-hogy-egy-re-kevesebb-hust-esznek-a-nemetek>

3. Terminus

Német kifejezés:

die Ernährungsprävalenz, -

Német definíció:

„Kennzahl der Epidemiologie, sie gibt (z. B. in Gesundheitsstatistik und für Krankheitsregister) die Anzahl der Erkrankten zu einem bestimmten Zeitpunkt (Zeitpunkt-P.) oder innerhalb eines bestimmten Zeitabschnitts (Perioden-P.) an (vgl. Prävalenzrate, Morbidität).”

Szinonimák:

Ernährungsverbreitung

Forrás: Spektrum, Lexikon der Ernährung, Prävalenz, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás: <https://www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/praevalenz/7172>

Német kontextus:

„Im folgenden Abschnitt werden die Ergebnisse der 21 eingeschlossenen Studien aus der Literaturrecherche in Bezug auf den derzeitigen Wissenstand zu Mangelernährungsprävalenz, Charakteristika der mangelernährten StudienprobandInnen, Charakteristika der Mangelernährung selbst erläutert.“

Forrás: Peter N. Pferschy (2017): Prävalenz, Charakteristika der Betroffenen und Charakteristika der Mangelernährung in österreichischen Krankenhäusern 2014 - Eine Datenanalyse. (diplomadolgozat) Medizinischen Universität Graz, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

https://online.medunigraz.at/mug_online/wbabs.getDocument?pThesisNr=53450&pAutorNr=63819&pOrgNR=1

Magyar kifejezés:

táplálkozási prevalencia

Magyar definíció:

„A prevalencia azt az arányt fejezi ki, hogy egy adott populációnak mekkora része érintett valamely problémában. A prevalencia meghatározásánál éppen ezért fontos, hogy pontosan mely populációra vonatkoztatjuk az értéket. A populáció általában leggyakrabban használt jellemzői a földrajzi, az életkori, illetve a nemi jellemzők, de bármilyen más szempont mentén is definiálhatjuk a populációt. A prevalencia különböző időtartamokra vonatkozhat. Így az életprevalencia (*lifetime prevalence*) pl. a kannabisz kipróbálására vonatkoztatva azt fejezi ki, hogy az adott populáció hány százaléka használt kannabiszt valamikor az élete során. Az elmúlt évi (*past year prevalence*) vagy elmúlt havi (*past month prevalence*) prevalencia a kérdezést megelőző évre vagy hónapra vonatkozóan határozza meg – példánknál maradva – a kannabiszt használók arányát. Az éves prevalenciát szokás *közelmúltbeli*, a havi prevalenciát pedig *aktuális* használatnak is nevezni.“

Forrás: Demetrovics Zsolt (2021), Az addiktológia alapjai I., Budapest: Akadémiai Kiadó. [Elektronikus kiad.] Budapest: Akadémiai Kiadó, 2021. Letöltés dátuma: 2024.04.09. forrás: https://mersz.hu/hivatkozas/m843aaai_27

Szinonimák: -

Magyar kontextus:

„Az idős emberek között a szív- és érrendszeri betegségek prevalenciája magasabb, mint a fiatalabb generációknál.”

Forrás: Nonprofitmédia szótár, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://nonprofitmedia.hu/prevalencia>

4. Terminus

Német kifejezés:

die Konsummilch

Német definíció:

„Konsummilchsorten nach Fettgehalt

standardisierte und nicht standardisierte Vollmilch

Der Fettgehalt von Vollmilch muss mindestens 3,5 % betragen. Bei standardisierter Vollmilch wird der Fettgehalt in der Molkerei eingestellt. Nicht standardisierte Vollmilch enthält den natürlichen, also den seit dem Melken unveränderten Fettgehalt der Milch, der je nach Rinderrasse variiert, aber auch von den Haltungs- und Fütterungsbedingungen abhängig ist. Zu erkennen ist nicht standardisierte Vollmilch an der Angabe „mindestens ... % Fett“.

teilentrahmte Milch (fettarme Milch)

Teilentrahmte Milch enthält mindestens 1,5 % bis maximal 1,8 % Fett.

entrahmte Milch (Magermilch)

Entrahmte Milch enthält höchstens 0,5 % Fett.

Trinkmilch

Als Trinkmilch wird Konsummilch bezeichnet, deren Fettgehalt keiner der o. g. Kategorien entspricht.”

Szinonimák:

die Trinkmilch, -

Forrás: Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/warengruppen/wc_01_milch/index.htm

Német kontextus:

„Im ersten Halbjahr des Jahres 2023 konsumierten die Verbraucher weniger Milch- und Molkereiprodukte als im Vorjahreszeitraum, so die AMI-Analyse des GfK-Haushaltspanels. Konsummilch verzeichnete darunter den mengenmäßig höchsten Absatz. Im Vergleich zum Vorjahreszeitraum sank dieser jedoch um 4,4 Prozent.”

Forrás: BW agrar Weiner Konsummilch und Butter nachgefragt, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás: <https://www.bwagrar.de/markt/weniger-konsummilch-und-butter-nachgefragt,QUIEPTc2ODM0MzImTUIEPTe2Mjk0Mg.html>

Magyar kifejezés:

fogyasztói tej

Magyar definíció:

„III. Fogyasztói tej

1. A következő termékeket kell fogyasztói tejnek tekinteni:

a) nyers tej: olyan tej, amelyet nem melegítettek 40 °C fölé vagy nem tettek ki hasonló eredménnyel járó kezelésnek;

b) teljes tej: hőkezelt tej, amely a zsírtartalom vonatkozásában megfelel a következő követelmények egyikének:

i. standardizált teljes tej: legalább 3,50 % (m/m) zsírtartalmú tej. A tagállamok azonban további kategóriát is megállapíthatnak a 4,00 % (m/m) vagy azt meghaladó zsírtartalmú teljes tejre;

ii. nem standardizált teljes tej: olyan tej, amelynek zsírtartalmát a fejesi fázis óta nem változtatták meg, sem tejszírok hozzáadásával vagy kivonásával, sem olyan tejjel való elegyítésével, amelynek természetes zsírtartalmát megváltoztatták. Tejszírtartalma azonban nem lehet 3,50 %-nál (m/m) kevesebb;

c) zsírszegény tej: olyan hőkezelt tej, amelynek zsírtartalmát legalább 1,50 %-ra (m/m) és legfeljebb 1,80 %-ra (m/m) csökkentették;

d) sovány (fölözött) tej: olyan hőkezelt tej, amelynek zsírtartalmát nem több, mint 0,50 %-ra (m/m) csökkentették.

Az első albekezdés b), c) és d) pontjában megállapított, zsírtartalomra vonatkozó követelményeknek nem megfelelő hőkezelt tej fogyasztói tejnek tekinthető, amennyiben zsírtartalmát világosan és könnyen olvasható formában, egy tizedesjegy pontossággal feltüntetik a csomagoláson „... % zsírtartalom” formában. Az ilyen típusú tej azonban nem nevezhető teljes tejnek, zsírszegény tejnek vagy sovány (fölözött) tejnek.”

Forrás: EUR-LEX Europa, AZ EURÓPAI PARLAMENT ÉS A TANÁCS 1308/2013/EU RENDELETE (2013. december 17.) a mezőgazdasági termékpiacok közös szervezésének létrehozásáról, és a 922/72/EGK, a 234/79/EK, az 1037/2001/EK és az 1234/2007/EK tanácsi rendelet hatályon kívül helyezéséről, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/PDF/?uri=CELEX:32013R1308&from=BG>

Szinonimák: -

Magyar kontextus:

„A tejtermékfogyasztás szerkezetét vizsgálva megállapítható, hogy míg a fogyasztói tej, a tejszín, a tejföl és az ömlesztett sajt esetében kicsi a lemaradásunk a többi EU tagországhoz képest, addig a savanyított termékekből, ízesített tejtitalokból, sajtból, túróból, vajból és sűrített tejből lényegesen kevesebb fogy Magyarországon. Hazánk sajt fogyasztása a volt szocialista országok átlagával lényegében megegyezik, viszont nagy a lemaradásunk a régió vajfogyasztásához képest, továbbá a tejfogyasztásban is mérhető volt kisebb mértékű leszakadás.”

Forrás: Péter Balogh (2016): A tejágazat helyzete, különös tekintettel a tej és tejtermék-fogyasztás alakulására. Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing, évf. 12 szám 2, ISSN 2560-2551, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://journal.uni-mate.hu/index.php/etm/article/view/2179>

5. Terminus

Német kifejezés:

die Kostform, -en

Német definíció:

„Unter Kostformen versteht man eine bestimmte Ernährungsform oder Darreichungsform der Lebensmittel.“

Forrás: Lebensmittellexikon, Kostformen, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://www.lebensmittellexikon.de/k0003630.php>

Szinonimák:

die Ernährungsform, -en, die Diät, -en

Forrás: Spektrum, Kostform, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/kostform/4976>

Német kontextus:

„Spezielle Kostformen machen es in der Ernährungstherapie möglich, einerseits Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen und andererseits Erkrankungen durch ernährungstherapeutische Maßnahmen zu lindern und Heilungsprozesse zu fördern.“

Forrás: Katja Schulte (2016) Gesundheit, Ernährungstherapie: Anwendungsgebiete & Kostformen, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://infothek-gesundheit.de/ernaehrungstherapie/>

Magyar kifejezés:

étrend

Magyar definíció:

étrend főnév

1. (hivatalos) <Egy alkalommal vagy sorozatosan egymás után következő étkezéseken> fogyasztásra kerülő ételek rendje, sora; menü. Heti étrend. Mi a mai étrend?

2. (orvostudomány) Azoknak az ételeknek a megállapított sora, amelyeket az ember meghatározott ételkörülmények között enni szokott; diéta. Diétás étrend; az étrend megváltoztatása; a csecsemő étrendje; gyomorbajos étrendje; terhes anyák étrendje. Megállapított étrend szerint táplálkozik. Az orvos szigorú étrendet írt elő.

Forrás: Arcanum értelmező kéziszótár, étrend, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-ertelmezo-szotara-1BE8B/e-e-2529E/etrend-28C06/>

Szinonimák:

diéta, megszabott táplálkozás, étkezési szokás, menü

Forrás: Szinonima szótár keresés, étrend, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://szinonimak.hu/%C3%A9trend-szinonima>

Magyar kontextus:

„A mediterrán étrend, amely elsősorban zöldségeket, gyümölcsöket, tenger gyümölcseit, olívaolajat, dióféléket és teljes kiőrlésű gabonaféléket tartalmaz, következetesen bizonyította, hogy fokozza az egészséget és a hosszú élettartamot.”

Forrás: Index (2024), Egyetlen étrend van, amely minden évben a legjobbak között szerepel, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://index.hu/tudomany/2024/01/29/kutatas-etrend-dieta-etkezes-mediterran-etrend/>

6. Terminus

Német kifejezés:

körpereigen

Német definíció:

„biol.: körperfremd vom Körper selbst produziert”

Forrás: the free dictionary keresés, körpereigen, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://de.thefreedictionary.com/k%C3%B6rpereigen>

Szinonimák:

Szinonimát a jelentése alapján határoztam meg:

endogen

endogén jelentése:

„(von Stoffen, Krankheitserregern oder Krankheiten) im Körper selbst, im Körperinneren entstehend, von innen kommend”

Forrás: Duden szótár keresés, endogen, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://www.duden.de/rechtschreibung/endogen>

Német kontextus:

„Der genaue Bedarf an Vitamin D ist nicht bekannt, es gibt jedoch Schätzwerte, auf denen auch die wissenschaftlichen Empfehlungen beruhen. Diese unterscheiden sich allerdings regional. In Österreich, Deutschland und der Schweiz wird Kindern ab einem Jahr, Jugendlichen ab 15 Jahren, Erwachsenen sowie Schwangeren und Stillenden bei fehlender körpereigener Bildung eine Tagesdosis von 20 Mikrogramm Vitamin D empfohlen. Die Zufuhrempfehlungen werden häufig auch in internationalen Einheiten (IE) angegeben, wobei 1 Mikrogramm 40 IE und somit 20 Mikrogramm 800 IE entsprechen. Säuglinge sollten kontinuierlich 10 Mikrogramm Vitamin D pro Tag erhalten, da sie in der Regel nicht direkt der Sonne ausgesetzt werden [6].”

Forrás: Hungry for Science (2022) Wieso braucht man Sonne für die Bildung von Vitamin D?, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://www.openscience.or.at/hungryforscienceblog/wieso-braucht-man-sonne-fuer-die-bildung-von-vitamin-d/>

Magyar kifejezés:

endogén

Magyar definíció:

„Az "endogén" szó eredete a görög nyelvből származik. Az "endo" előtag jelentése "belső", míg a "gen" utótag pedig "termelését" vagy "eredetét" jelenti. Tehát az "endogén" szó összeállítva azt jelenti, hogy valami belső eredetű vagy belső termelésű.

A kifejezést először a biológiában használták, hogy leírják a belsőleg keletkező vagy a szervezet által termelt anyagokat vagy folyamatokat. Például az endogén hormonok olyan hormonok, amelyeket a test termel saját maga.

Később az "endogén" kifejezést más tudományágak is átvették és alkalmazták, például a pszichológiában vagy az ökológiában. A pszichológiában például az endogén depresszió olyan depressziós állapotot jelenthet, amelynek oka a személy belső tényezőiben található.

Összességében tehát az "endogén" szó eredete görög eredetű, és azt jelenti, hogy valami belső eredetű vagy belső termelésű."

Szinonimák:

belső, belső eredetű, belsőleg létrejövő

Magyar kontextus:

„Az endogén eredetű betegségek hátterében gyakran genetikai faktorok állnak.”

Forrás: Nonprofitmédia keresés, endogén, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://nonprofitmedia.hu/endogen>

7. Terminus

Német kifejezés:

langkettige Fettsäuren

Német definíció:

„langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren, E long-chain polyunsaturated fatty acids, LCP, LCPUFA, Bezeichnung für biologisch aktive all-cis-Polyenfettsäuren mit einer Kettenlänge > C18. Die wichtigsten sind LCP sind Arachidonsäure, Clupanodonsäure, Docosahexaensäure und Eicosapentaensäure. LCP kommen in tierischen Lebensmitteln als Metabolite der essenziellen Fettsäuren vor, sie finden sich reichlich in Walöl und Fischölen und in Muttermilch, in geringerer Menge in Fleisch (Innereien) und Eiern. Im Organismus sind LCP Teil von Gehirnlipiden (Kephaline) und in der Retina. LCP kommen in Pflanzen nur in Spuren vor.

Physiologische Bedeutung: LCP beeinflussen als Bestandteile der Membranlipide (Phospholipide) die Fluidität der Biomembranen und die Aktivität membranständiger Enzyme. Sie sind Ausgangssubstanzen für die Synthese von Eicosanoiden; für Neugeborene sind sie essenzielle Nährstoffe, sie kommen in Muttermilch vor und werden modernen Säuglingsanfangsnahrungen zugesetzt. ω -3- und ω -6-LCP wirken antagonistisch. Der Einfluss auf den Serumlipidspiegel und auf rheumatische Erkrankungen wird diskutiert.”

Forrás: Spektrum keresés, langkettige Fettsäuren, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/langkettige-mehrfach-ungesaettigte-fettsaeuren/5127>

Német kontextus:

„Omega-3-Fettsäuren sind weltweit Gegenstand intensiver Forschung. Die biologisch aktiven langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) entfalten in sämtlichen Lebensperioden gesundheitsfördernde Effekte. Sie sind bereits im Mutterleib für die Entwicklung des Gehirns sowie der Retinafunktion des Kindes wesentlich und wirken im Erwachsenenalter schützend gegenüber unterschiedlichen Erkrankungen. Unter präventivmedizinischen Aspekten ist deshalb eine ausreichende Versorgung mit ihnen bedeutsam. Bei bestimmten Personengruppen wie z. B. Schwangeren und Stillenden sowie Personen mit erhöhtem Risiko für verschiedene chronische Erkrankungen sollte eine Supplementierung mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren erfolgen; spezielle Indikationen bestehen für ihren therapeutischen Einsatz.”

Forrás: Die Deutsche Apotheker Zeitung (2011), Langkettige Omega-3-Fettsäuren: Bedeutung und Versorgungskonzept, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2011/daz-25-2011/langkettige-omega-3-fettsaeuren-bedeutung-und-versorgungskonzept>

Magyar kifejezés:

hosszú szénláncú zsírsavak

Magyar definíció:

„A hosszú szénláncú többszörösen telítetlen zsírsavak különböző típusú zsírsavakat jelölnek. Ezek a zsírsavak számos anyagcsere megbetegedés (pl.: elhízás, 2-es típusú diabetes, metabolikus szindróma, szív- és érrendszeri megbetegedések) kialakulásában játszhatnak szerepet. Az olyan esszenciális zsírsavak, mint az alfa-linolén és a linolsav illetve a belőlük képződő metabolitok fontos jelátviteli utakat aktiválhatnak. Szerepük lehet nem csak betegségek megelőzésében, de azok kezelésében is.”

Forrás: Szabó Zoltán et al (2013): Az Omega-3 típusú hosszú szénláncú többszörösen telítetlen zsírsavak szerepe a humán táplálkozásban. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

https://etk.pte.hu/public/upload/files/EgeszsegAkademia/2013_IV_4/8_SzaboZoltan.pdf

Magyar kontextus:

„Esszenciális zsírsavak

Ezeket a hosszú szénláncú, többszörösen telítetlen zsírsavakat a szervezet nem tudja előállítani, ezért a táplálékból kell felvenni. Két csoportjukat különböztetjük meg: az omega-3 és omega-6 zsírsavakat.

(Az elnevezés azt jelenti, hogy az utolsó szénatomtól számítva a 3. illetve a 6. szénatomnál található az első kettős kötés.)”

Forrás: Orvosi lexikon keresés, Esszenciális zsírsavak, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás: <https://orvosilexikon.hu/cikkek/teriteken-a-zsirok>

8. Terminus

Német kifejezés:

der Magen-Darm-Trakt,- e

Német definíció:

„Gesamtheit der Organe, die an der Aufnahme und Verdauung der Nahrung (einschließlich der Verarbeitung ihrer verwertbaren Anteile) beteiligt sind.”

Szinonimák:

Gastrointestinaltrakt, Verdauungsapparat, Verdauungstrakt

Német kontextus:

„Hunde sind Fleischfresser, ihr Magen-Darm-Trakt benötigt dringend tierische Eiweiße. [...] Das extrem saure Verdauungssystem im Magen zersetzt die Nahrung, der kurze Magen-Darm-Trakt ist optimal für Fleisch.”

Forrás: Dwds keresés, Magen-Darm-Trakt, letöltés dátuma: 2024.04.09.,

<https://www.dwds.de/wb/Magen-Darm-Trakt>

Magyar kifejezés:

gyomor-bél traktus

Magyar definíció:

Definíciót a szinonimájára: a gastrointestinális szóra találtam.

GASTROINTESTINÁLIS SZÓ JELENTÉSE

A "gastrointestinális" szó a magyar nyelvben a gyomor-bélrendszerrel kapcsolatos fogalmakat jelenti. Ez a kifejezés az emésztőrendszer alsó részét, vagyis a gyomrot és az egész bélrendszert magában foglalja. A gastrointestinális rendszer feladata az élelmiszerek lebontása és feldolgozása, valamint a tápanyagok felszívódása és a hulladékanyagok eltávolítása. A gyomor-bélrendszer számos fontos szervet tartalmaz, például a nyelőcsövet, a gyomrot, az epehólyagot, a májat, hasnyálmirigyet, vékony- és vastagbelet. A gastrointestinalis problémák közé tartozhatnak az emésztési zavarok, gyomorégés, hasmenés, székrekedés, gyulladások vagy daganatok.

A SZÓ EREDETETE, ETIMOLÓGIÁJA

A szavak etimológiája gyakran erősen bizonytalan, és több feltételezés is előfordulhat!

A "gastrointestinális" szó eredetileg a görög "gaster" (gyomor) és "enteron" (bélféreg) szavakból származik.

A "gaster" szó a görögben elsősorban a hasi területet, a gyomrot jelentette. A "enteron" pedig a bélrendszerre utalt, különösen a vastagbéltre vagy vékonybéltre.

A "gastrointestinális" szó tehát összekapcsolja a gyomorhoz és a bélrendszerhez kapcsolódó fogalmakat. A szó először az orvostudományban jelent meg, hogy leírja az emésztőrendszerrel kapcsolatos betegségeket vagy folyamatokat.

Az "Intestinális" rész az "intestinum" latin szóból ered, ami az emésztőrendszer hosszú csatornáját jelenti, amely magában foglalja a gyomrot és a beleket.

Az "alis" végződés a latin nyelv egyik képzője, amely azt jelenti, hogy valamihez tartozik vagy kapcsolódik.

Összességében tehát a "gastrointestinális" szó kifejezi az emésztőrendszerrel (gyomorral és belekkel) kapcsolatos fogalmakat.

Szinonimák:

emésztőrendszeri, gyomor-bél-, bélelzáródástól származó, bélrendszeri

Forrás: Nonprofitmédia keresés, gastrointestinális, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://nonprofitmedia.hu/gastrointestinalis>

Magyar kontextus:

„A gyomor-bél traktus hormonális szignáljai

A gyomor-bél traktus több olyan hormonszerű anyagot termel, amelynek erős hatása van az éhség és a jóllakottság érzésének kialakítására. Hatásuk azonban csak rövid távon érvényesül, és még hosszas, mesterséges adagolásuk sem befolyásolja lényegesen a testsúlyt vagy a testösszetételt. A zsírraktárakból érkező leptin és a jóllakottságot közvetítő peptidek azonban „összejátszanak”: a leptin például fokozza a jóllakottságot kiváltó peptidek hatását a központi idegrendszerben, így is csökkentve a táplálékfelvételt.”

Forrás: Babinszky László, Halas Veronika (2019): Innovatív takarmányozás. Budapest: Akadémiai Kiadó. [Elektronikus kiad.] Budapest: Akadémiai Kiadó, 2019. Letöltés dátuma: 2024.04.09. forrás: https://mersz.hu/dokumentum/m538it__110/

9. Terminus

Német kifejezés:

die Nährstoffunterversorgung, -en

Német definíció:

„mangelnde Verfügbarkeit von wichtigen Substanzen für einen Organismus”

Forrás: Dwds keresés, Unterversorgung, letöltés dátuma: 2024.04.09. forrás:

<https://www.dwds.de/wb/Unterversorgung#d-1-2>

Szinonimák:

Mangel (an) (Hauptform) · Engpass (fig.) · (das) Fehlen (von) · fehlender Nachschub · Knappheit · Seltenheit · Unterversorgung (mit) · Verknappung (von) · Versorgungsproblem(e bei)

Forrás: Openthesaurus keresés, Unterversorgung, letöltés dátuma: 2024.04.09. forrás:

<https://www.openthesaurus.de/synonyme/Unterversorgung>

Német kontextus:

„Ovo-Lacto-Vegetarier haben im Vergleich zu Veganern ein weitaus geringeres Risiko für Nährstoffunterversorgungen. Da sie auch Eier und Milchprodukte zu sich nehmen, können Sie sich ihren Nährstoffbedarf in der Regel problemlos decken.“

Forrás: Barmer, Nährstoffmangel: Häufige Ursachen und wie Sie ihn erkennen. letöltés dátuma: 2024.04.09. forrás:

<https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/leben/ernaehrung/naehrstoffmangel-1055866>

Magyar kifejezés:

elégtelen tápanyagbevitel

Magyar definíció:

Az elégtelen tápanyagbevitel minőségi éhezést jelent:

Alultápláltságról beszélhetünk elégtelen kalóriabevitel (mennyiségi éhezés) és elégtelen tápanyagbevitel (minőségi éhezés) esetén. Ebből következik, hogy a kívülről egészségesnek tűnő vagy akár túlsúlyos ember is lehet alultáplált, amennyiben a bevitt tápanyagok összetétele nem megfelelő.

Szinonimák:

minőségi éhezés

Forrás: Egészségvonal, Alultápláltság, letöltés dátuma: 2024.04.09. forrás:

<https://egeszsegvonal.gov.hu/a-a/747-alultaplaltsag.html>

Magyar kontextus:

„A kóros soványság okai

Táplálkozási zavarok esetén az ok elégtelen tápanyagbevitel (élelmiszerhiány, elégtelen szénhidrátbevitel).

Szervi és felszívódási zavarok során az emésztő rendszer örökletes vagy szerzett (pl. műtéti) eredetű zavarai vezetnek fogyáshoz. Például a bélcsatorna bármilyen okú szűkítő folyamatai, illetve felszívódási zavarok, melyet akár fégfertőzés is okozhat.”

Forrás: Házipatika, Kóros soványság tünetei és kezelése. letöltés dátuma: 2024.04.09.
forrás: https://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/koros_sovanyag

10. Terminus

Német kifejezés:

Nationale Verzehrsstudie

Német definíció:

„Zu Beginn der 1980er Jahre wurde schon einmal eine Nationale Verzehrsstudie durchgeführt. Die Ergebnisse der ersten Nationalen Verzehrsstudie bezogen sich aber nur auf die alten Bundesländer. Angesichts der deutlichen Veränderungen des Lebensmittelangebots und auch der Lebensumstände, führte das Max Rubner-Institut (MRI), Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, im Auftrag des früheren Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) Mitte der 2000er Jahre die zweite Nationale Verzehrsstudie (NVS II) durch. Darin finden sich unter anderem Aussagen zum Ernährungsverhalten der Menschen unterschiedlicher sozialer Schichten und Regionen, zur Vitamin- und Mineralstoffzufuhr sowie zum Verzehr der wichtigsten Lebensmittelgruppen.

Zwischen November 2005 und Januar 2007 wurden Daten zum Lebensmittelverzehr, Ernährungswissen, Einkaufsverhalten, Kochfertigkeiten und vielem mehr rund um die Ernährung erhoben. Des Weiteren wurden Körpergröße und Körpergewicht, Angaben zur körperlichen Aktivität und andere Lebensstilfaktoren ermittelt. Hier die wichtigsten Ergebnisse der Studie.”

Forrás: BMEL (2024): Nationale Verzehrsstudie II: Wie sich Verbraucherinnen und Verbraucher in Deutschland ernähren, letöltés dátuma: 2024.04.09. forrás:

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/nationale-verzehrsstudie-zusammenfassung.html>

Német kontextus:

„Die Höchstmengeempfehlungen des BfR

Studien wie die Nationale Verzehrsstudie II belegen: In Deutschland nehmen Erwachsene im Schnitt mit ihrer normalen Ernährung ausreichende Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen auf. Bei vielen dieser Stoffe werden die Zufuhrreferenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sogar überschritten. Und obwohl wissenschaftliche Studien belegen, dass von einer zusätzlichen, über den Bedarf hinausgehenden Aufnahme von Mikronährstoffen keine positiven gesundheitlichen Wirkungen zu erwarten sind, nimmt ein Drittel der Bevölkerung regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel ein. Wird dabei zu hochdosierten Produkten gegriffen oder werden zusätzlich Lebensmittel verzehrt, die mit Vitaminen und/oder Mineralstoffen angereichert sind, kann es zu hohen Zufuhren von Mikronährstoffen kommen, durch die das Risiko für eine Überversorgung steigt.”

Forrás: Micronährstoffe und Co., Die Höchstmengeempfehlungen des BfR, letöltés dátuma: 2024.04.09. forrás:

https://www.mikroco-wissen.de/de/die_hoehstmengenempfehlungen_des_bfr-310951.html

Magyar kifejezés:

Nemzeti Fogyasztási Tanulmány

Magyar kontextus:

„Ez különösen a németek táplálkozási helyzetére tekintettel van értelme. Így a Max Rubner Intézet (MRI) nemzeti fogyasztási tanulmánya szerint a Német Táplálkozási Társaság (DGE) jelenlegi ajánlása, amely szerint naponta 400 g zöldséget eszik, a felnőttek 87,4% -a nem éri el. Hasonló eredményeket mutatnak a gyermekekkel és serdülőkkel készített interjúk. A Nemzeti Fogyasztási Tanulmány szerint

következtetéseket lehet levonni a gyümölcs- és zöldségfogyasztáson alapuló fitokémiai anyagok beviteléről. Hiány van a tényleges érték és a célérték között.”

Forrás: Mi az a Vitalkomplex? letöltés dátuma: 2024.04.09. forrás:

<https://vitalkomplex.hu/mi-az-a-glutenenzym/>

11. Terminus

Német kifejezés:

unentbehrliche Aminosäure

Német definíció:

„Was sind unentbehrliche Aminosäuren?

Im menschlichen Körper werden 20 verschiedene Aminosäuren zum Aufbau von Proteinen benötigt, diese werden als proteinogen bezeichnet. Neun der proteinogenen Aminosäuren können im menschlichen Organismus nicht neu aufgebaut werden, sie werden als unentbehrlich (früher: essenziell) bezeichnet: Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenyl-alanin, Threonin, Tryptophan, Valin sowie für Säuglinge Histidin. Ohne eine regelmäßige Zufuhr dieser unentbehrlichen Aminosäuren können Mangelscheinungen auftreten.

Die übrigen elf der proteinogenen Aminosäuren können unter normalen Bedingungen und bei ausreichenden Mengen an Stickstoff im Stoffwechsel selbst aufgebaut werden. Sie gelten als entbehrliche (früher: nicht-essenzielle) Aminosäuren: Alanin, Arginin, Asparagin, Asparagin-säure, Cystein, Glutamin, Glutamin-säure, Glycin, Prolin, Serin und Tyrosin.

Unter bestimmten (patho-)physiologischen Bedingungen können einige der als entbehrlich eingestuften Aminosäuren, z. B. Cystein, Glutamin, Tyrosin und möglicherweise Arginin, nicht oder nicht in ausreichenden Mengen bereitgestellt werden. Dazu gehören z. B. Leber-krankheiten, die zu eingeschränkter Enzymkapazität führen können, Früh- oder Neugeborene, deren Synthesewege noch nicht vollständig ausgeprägt sind, oder Enzymdefekte wie der Phenylketonurie.”

Forrás: DGE, Protein, letöltés dátuma: 2024.04.09. forrás:

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-protein-und-unentbehrlichen-aminosaeuern/>

Szinonimák: -

Német kontextus:

„Von diesen 21 Aminosäuren sind neun proteinogene Aminosäuren für den erwachsenen Menschen unentbehrlich (essentiell): Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin.”

Forrás: BfR, Gesundheitliche Bewertung von Aminosäuren, letöltés dátuma: 2024.04.09. forrás:

https://www.bfr.bund.de/de/gesundheitsliche_bewertung_von_aminosaeuern-54420.html

Magyar kifejezés:

esszenciális aminosav

Magyar definíció:

„Esszenciális aminosavak

Olyan aminosavak, amelyeket a szervezet nem (vagy csak kis mértékben) képes szintetizálni, ugyanakkor annak zavartalan és megfelelő működéséhez feltétlenül szükségesek. A fogalomból következik, hogy ezen aminosavakat a szervezetbe táplálkozás útján kell bevinnünk, a hiányállapotok kialakulásának elkerülése végett. Léteznek úgynevezett szemiesszenciális aminosavak is, amelyek szintézise kiindulási termékek meglétéhez kötött, vagy bizonyos állapotokban hiány alakulhat ki belőlük. Az olyan fehérjéket, amelyek nem tartalmazzák az összes esszenciális aminosavat megfelelő mennyiségben, inkomplett fehérjéknek nevezzük.”

Forrás: Gubicskóné Kisbenedek Andrea – Szabó Zoltán (2015): Élelmiszer-tudományi ismeretek. Medicina Könyvkiadó Zrt, Budapest, 2015, ISBN 978 963 226 561 2, letöltés dátuma: 2024.04.09. forrás:

https://etk.pte.hu/public/upload/files/Palyazati_iroda/elnyert/Elelmiszertudomanyi_ismerekek.pdf

Szinonimák: -

Magyar kontextus:

„A tej és a tejtermékek a leggazdagabb kalciumforrások, napi fél liter tej fedezi napi kalciumszükségletünk 70-75%-át. Jelentős forrásai a magas biológiai értékű, könnyen emészthető fehérjéknek, amelyeknek közel felét táplálkozás étletlenül nélkülözhetetlen esszenciális aminosavak alkotják.”

Forrás: dr. Polyák Éva, Breitenbach Zita, Szekeresné Dr. Szabó Szilvia (2015): Klinikai és gyakorlati dietetika. Medicina Könyvkiadó Zrt, Budapest, 2015, ISBN 978 963 226 562 9, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/Palyazati_iroda/elnyert/Klinikai_es_gyakorlati_dietetika.pdf

12. Terminus

Német kifejezés:

die Unverträglichkeit, -en

Német definíció:

„1. Definition

Als Unverträglichkeit bezeichnet man in der Medizin eine Interaktion von zwei Komponenten oder Systemen, die negative Folgewirkungen hat.

Die Eigenschaft eines Patienten, auf bestimmte Substanzen unverträglich zu reagieren, wird auch Intoleranz genannt.”

Forrás: Flexikon keresés, Unverträglichkeit, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://flexikon.doccheck.com/de/Unvertr%C3%A4glichkeit>

Szinonimák:

Intoleranz

Forrás: Openthesaurus keresés, Unverträglichkeit, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://www.openthesaurus.de/synonyme/Unvertr%C3%A4glichkeit>

Német kontextus:

„Unverträglichkeit und Allergie werden in unserem Sprachgebrauch oft als Synonyme verwendet. Das ist aber nicht ganz richtig, denn es gibt einen großen Unterschied zwischen den Krankheitsbildern. Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem auf Lebensmittel oder Umwelteinflüsse. Bei einer Unverträglichkeit reagiert das Verdauungssystem mit verschiedenen Beschwerden. Damit zeigt es Ihnen, dass es bestimmte Nahrungsbestandteile nicht verdauen kann. Das Problem bei der Diagnose von Intoleranzen: Die Symptome und Ursachen einer Unverträglichkeit sind von Person zu Person unterschiedlich. Zusätzlich treten Beschwerden erst nach sechs bis 48 Stunden auf. Das macht es schwer nachzuvollziehen, auf welchen Nahrungsbestandteil der Körper mit den jeweiligen Beschwerden reagiert.“

Forrás: Gesundheitswelt der AOK Sachsen-Anhalt, Unverträglichkeiten, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/unvertraeglichkeiten>

Magyar kifejezés:

intolerancia

Magyar definíció:

„Olyan anyaggal szembeni reakció, amelyet nem immunválasz vált ki. Az intolerancia gyakoribb, mint az allergia, de kevésbé súlyos.“

Forrás: efsa, Intolerancia, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://www.efsa.europa.eu/hu/glossary/intolerance>

Szinonimák:

érzékenység

„Laktózérzékenység és tejallergia

Az ételallergia és az ételintolerancia közti különbségre jól felhívja a figyelmet a laktózérzékenység és a tejallergia összehasonlítása.

A tehéntej alapvetően tejcukorból (laktóz) és tejfehérjéből (kazein) tevődik össze. Az esetek túlnyomó többségében a laktóz az, ami intoleranciát okozhat, és a tejfehérje az, ami allergiás reakciót válthat ki bizonyos emberekből. (Tejfehérje-intolerancia is okozhat

emésztési panaszokat és gyulladást a szervezetben, amennyiben átjutnak a molekulák a bélfalon – jellemzően a fentebb említett „áteresztő bél”-szindróma esetén).

Akik tehát tejallergiások (vagy pontosabban: tejfehérje-allergiával küzdenek), azoknak már egy korty tej elfogyasztása is allergiás rohamot idézhet elő.

A laktózérzékenységgel küzdő embereknél a laktáz-enzim mennyisége, aktivitása egyénekenként befolyásolhatja mennyi az a dózis, ami már hamar tüneteket okoz.”

Forrás: diétás termékek Webshop, Mi a különbség az ételallergia és az ételintolerancia között?, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://www.dietas-termekek-webshop.hu/etelallergia-vagy-etelintolerancia>

Magyar kontextus:

„A valódi allergiánál sokkal gyakoribb az étel intolerancia, ami gyakran enzim hiány következménye, a populáció kb. 30 % -a érintett. Elsősorban a laktóz intolerancia vezet, de fructose intolerancia is társulhat hozzá, valamint ide tartozik a hisztamin intolerancia is.”

Forrás: Pécel Med, Allergia vagy intolerancia, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://pecelmed.hu/project/allergia-vagy-intolerancia/>

13. Terminus

Német kifejezés:

die Vorzugsmilch

Német definíció:

„für den Verkauf im Einzelhandel zugelassene Rohmilch von bester, streng kontrollierter Qualität”

Forrás: Duden szótár keresés, Vorzugsmilch, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Vorzugsmilch>

Német kontextus:

„Bei Vorzugsmilch (VZM) handelt es sich um Rohmilch, die in Fertigpackungen an den Verbraucher abgegeben wird. Die Vorzugsmilchbetriebe und -kühe unterliegen

besonderen hygienischen Vorschriften und Kontrollen, daher kann die Vorzugsmilch roh verzehrt werden. Da das Vorkommen von Krankheitserregern in der Milch trotzdem nicht ausgeschlossen werden kann, sollten Kinder, ältere Menschen, Schwangere und Menschen mit geschwächtem Immunsystem keine Vorzugsmilch trinken bzw. sie vor dem Verzehr abkochen. An Einrichtungen zur Gemeinschaftsverpflegung darf Vorzugsmilch nicht abgegeben werden.”

Forrás: Niedersachsen, Milch ab Hof und Vorzugsmilch – Eine Gegenüberstellung, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/milch_milcherzeugnisse_kase/milch-ab-hof-und-vorzugsmilch-eine-gegenueberstellung-73874.html

Magyar kifejezés:

minőségi tej

Forrás: Halász Előd - Német-magyar szótár II.-Tizenegyedik, változatlan kiadás-Akadémiai Kiadó - 1992 - Budapest

Magyar definíció:

Magyarországon ez a fogyasztói tej kategória nem létezik, így sem a magyar köznyelvben, sem a magyar szaknyelvben nem alakult ki rá szóhasználat. Németországban nagyon szigorú minőségi követelményeknek megfelelő, palackozott, meghatározott jelöléssel (megnevezés, fogyaszthatósági idő, tárolási körülmények) ellátott nyers teljes tejet jelent, melyet a fejestől számítva 96 órán belül el kell fogyasztani.

Magyar fogyasztói tej kategóriák:

1. A következő termékeket kell fogyasztói tejnek tekinteni:

a) nyers tej: olyan tej, amelyet nem melegítettek 40 °C fölé vagy nem tettek ki hasonló eredménnyel járó kezelésnek;

b) teljes tej: hőkezelt tej, amely a zsírtartalom vonatkozásában megfelel a következő követelmények egyikének:

i. standardizált teljes tej: legalább 3,50 % (m/m) zsírtartalmú tej. A tagállamok azonban további kategóriát is megállapíthatnak a 4,00 % (m/m) vagy azt meghaladó zsírtartalmú teljes teje;

ii. nem standardizált teljes tej: olyan tej, amelynek zsírtartalmát a fejési fázis óta nem változtatták meg, sem tejszírok hozzáadásával vagy kivonásával, sem olyan tejjel való elegyítésével, amelynek természetes zsírtartalmát megváltoztatták. Tejzsírtartalma azonban nem lehet 3,50 %-nál (m/m) kevesebb;

c) zsírszegény tej: olyan hőkezelt tej, amelynek zsírtartalmát legalább 1,50 %-ra (m/m) és legfeljebb 1,80 %-ra (m/m) csökkentették;

d) sovány (főlözött) tej: olyan hőkezelt tej, amelynek zsírtartalmát nem több, mint 0,50 %-ra (m/m) csökkentették.

Forrás: AZ EURÓPAI PARLAMENT ÉS A TANÁCS 1308/2013/EU RENDELETE
(2013. december 17.)

a mezőgazdasági termékpiacok közös szervezésének létrehozásáról, és a 922/72/EGK, a 234/79/EK, az 1037/2001/EK és az 1234/2007/EK tanácsi rendelet hatályon kívül helyezéséről, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/PDF/?uri=CELEX:32013R1308&from=BG>

14. Terminus

Német kifejezés:

die Wurstwaren

Német definíció:

Würste und ähnliche Erzeugnisse

Szinonimák:

(Gastronomie) Schlachtplatte; (schweizerisch) Charcuterie

Forrás: Duden szótár keresés, Wurstwaren, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Wurstwaren>

Német szakami definíció irányelv alapján:

„Wurstwaren“ (Würste und wurstartige Erzeugnisse) sind bestimmte, unter Verwendung von geschmackgebenden und/oder technologisch begründeten Zutaten zubereitete schnittfeste oder streichfähige Gemenge aus zerkleinertem Fleisch (Leitsatznummer 1.1.1.1), Fettgewebe (Leitsatznummer 1.1.1.2) sowie sortenbezogen teilweise auch Innereien (Leitsatznummer 1.1.1.6). Wurstwaren gelangen geräuchert oder ungeräuchert in Hüllen oder Behältnissen oder auch ohne Hüllen in den Verkehr. Fleischerzeugnisse, die als „Pasteten“, „Rouladen“ oder „Galantinen“ bezeichnet sind, sind nur dann Wurstwaren im Sinne dieser Leitsätze, wenn sie die Merkmale von Brühwürsten (Leitsatznummer 1.3.2.2) oder Kochwürsten (Leitsatznummer 1.3.2.3) aufweisen. Küchenfertig vorbereitete oder tafelfertig zubereitete Fleischerzeugnisse wie Fleischklopse, Küchenpasteten gelten nicht als Wurstwaren.“

Forrás: BMEL (2022) Leitsätze für Fleisch und Fleischerzeugnisse, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/Lebensmittel-Kennzeichnung/LeitsaetzeFleisch.html

Német kontextus:

„Für Wurstwaren ist eine Reihe von Zusatzstoffen zugelassen. Die größte Bedeutung kommt dabei den Nitriten und Nitraten zu. Nitrite und Nitrate werden als Konservierungsstoffe eingestuft, da sie die Haltbarkeit von Wurstwaren beeinflussen. Daneben sorgen sie aber auch für die so genannte Umrötung. Dabei wird die rote Farbe des Muskelfarbstoffes stabilisiert, so dass mit Nitrit oder Nitrat behandelte Wurstwaren eine rosa bis rötliche Farbe aufweisen (z. B. Leberkäse). Nicht umgerötete Wurstwaren haben eine weiße bis beige oder graue Farbe (z. B. Gelbwurst). Nicht zu vergessen ist der Beitrag von Nitrat/Nitrit zum so genannten Pökelaroma.“

Forrás: Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (2023), Wurstwaren, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/warengruppen/wc_08_wurstwaren/index.htm

Magyar kifejezés:

kolbászárú

Magyar definíció:

„Húskészítmények”: feldolgozott termékek, amelyek a hús feldolgozásából vagy az ilyen feldolgozott termékek további feldolgozásából származnak, és amelyek vágási felülete azt mutatja, hogy a termék már nem rendelkezik a friss hús tulajdonságaival.

Magyar Élelmiszerkönyv szerinti húskészítmény kategóriák:

1. FELVÁGOTTAK
2. SONKÁK
 - 2.1. Nyers sonkák
 - 2.2. Hőkezelt sonkák
3. ÉRLELT KOLBÁSZOK
 - 3.1. Szárításos érleléssel készült kolbászok
 - 3.2. Érlelés-szabályozóval készült kolbászok
4. SZALÁMIK
 - 4.1. Szárításos érleléssel készült penészes vagy penészmentes szalámik
 - 4.2. Érlelés-szabályozóval készült penészes vagy penészmentes szárított szalámik

Ez indokolja, hogy a magyarban vagy húskészítményként hivatkozok rá, vagy mivel kialakult rá magyar szóhasználat (pl. Halász Előd - Német-magyar szótár II.- Tizenegyedik, változatlan kiadás- Akadémiai Kiadó - 1992 – Budapest szótárában megtalálható a kifejezés) ezért kolbászárúként is hivatkozhatok rá, mindkettő helytálló.

Forrás: AZ EURÓPAI PARLAMENT ÉS A TANÁCS 853/2004/EK RENDELETE (2004. április 29.) az állati eredetű élelmiszerek különleges higiéniai szabályainak megállapításáról, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CONSLEG:2004R0853:20110311:HU:PDF>

12. melléklet a 152/2009. (XI. 12.) FVM rendelethez A Magyar Élelmiszerkönyv 1-3/13-1 számú előírása a húskészítményekről és egyes előkészített húsokról, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

https://elelmszerlanc.kormany.hu/download/0/2b/a2000/ME%201-3_13-1%20-%2020190923-notifik%C3%A1lt.pdf

Magyar kontextus:

„Jogalapok: a 40/94/EK rendelet (1) 7. cikke (1) bekezdése b) pontjának a megsértése, mivel a bejelentett védjegy a jogvita tárgyát képező kolbászárúk tekintetében alkalmas a megkülönböztetésre.”

Forrás: 2007. december 7-én benyújtott kereset – Berning & Söhne kontra Bizottság (T-445/07. sz. ügy) (2008/C 37/46) Az eljárás nyelve: német, letöltés dátuma: 2024.04.09., forrás:

<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2008:037:0030:0031:HU:PDF>

15. Terminus

Német kifejezés:

Richtwert für die tägliche Energiezufuhr

Német definíció:

„GDA ist die Abkürzung für „Guideline Daily Amount“ und steht für den „Richtwert für die Tageszufuhr“ an Nährstoffen und Energie. Dabei dient der durchschnittliche Richtwert einer erwachsenen Frau als Orientierungsgröße. Es ist keine Zufuhrempfehlung, sondern eher ein Orientierungswert für die Obergrenze der Zufuhr von Nährstoffen, deren Verzehr in großen Mengen international eher als kritisch gesehen wird (Fett, gesättigte Fettsäuren, Natrium, Zucker). Die GDAs für Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind derzeit nicht fester Bestandteil der freiwilligen Kennzeichnung.”

Forrás: GDA-Kennzeichnung, Selbstverpflichtung der Europäischen Ernährungsindustrie zur Ergänzung der Nährwertkennzeichnung, letöltés dátuma: 2024.04.09.,

https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2008/02_08/EU02_120_122.qxd.pdf

Német kontextus:

„Die Richtwerte für die Tageszufuhr für Männer sind etwas höher. Hier werden täglich 2.500 kcal veranschlagt. Kinder dagegen brauchen weniger. Es ist aber wichtig, dass die Angaben auf Lebensmitteln die gleiche Basis haben, damit Verwirrung vermieden wird. Wenn auf Lebensmittelverpackungen nur ein Satz von GDA-Werten für Erwachsene gekennzeichnet wird, so entspricht die Basis immer 2.000 kcal, also dem Bedarf einer Frau.”

Forrás: Nährwertkennzeichnung bei Erasco, letöltés dátuma: 2024.04.09.,

<https://www.erasco.de/ernaehrung/naehrwertinformationen/was-sind-gda/>

Magyar kifejezés:

energiaszükséglet referencia beviteli értéke

Ez a magyarban minden esetben napi bevitelre vonatkozik, így nem kell külön feltüntetni.

Magyar definíció:

„A „Referencia Beviteli Érték” (RBÉ), amelyet korábban „INBÉ” néven ismertünk, az új megnevezése annak a táplálkozási ikonnak, amelyet megtalál számos termék csomagolásának elülső részén.

A referencia beviteli értékek jelzik, hogy mennyi kalóriát, cukrot, telített zsírsavat és sót tartalmaz egy adag az Ön által előnyben részesített termékből, és hogy egy-egy mennyiség mekkora részét képviseli az átlagember napi táplálékigényének.

Egy ember energia és tápanyag szükséglete az életkortól, súlytól, magasságtól, nemtől és a fizikai aktivitás szintjétől függően változik. A referencia beviteli érték által nyújtott információ csak útmutatóként szolgál és nem szabad egyénre szabott tanácsként tekinteni.”

Forrás: Fooddrinkeurope, Referencia beviteli érték, letöltés dátuma: 2024.04.09.,

<https://referenceintakes.eu/hu/about.html>

Magyar kontextus:

„A RBÉ, vagyis a Referencia Beviteli Érték alapú jelölést nagyon sok előre csomagolt élelmiszeren megtalálhatjuk. Ez egy átlagos felnőtt napi 2000 kcal energiaszükségletének arányában mutatja meg az adott élelmiszer egy adagjának tápanyagmennyiségét.”

Forrás: Mit jelent a tápértékjelölés?, letöltés dátuma: 2024.04.09.,

<https://tapertekjeloles.hu/>

IV. Forrásnyelvi szöveg

2.2 Ernährungsprävalenz deutscher erwachsener Frauen

Zwei Drittel der Deutschen (66,3%) informiert sich aus verschiedenen Quellen und mit unterschiedlicher Intensität über Ernährungsfragen. Die Frauen liegen mit einer Häufigkeit von 74,3% deutlich höher in ihrem Informationsverhalten als Männer mit 58,1% (Max Rubner-Institut, 2008a, S. 98).

„Die Lebensmittelgruppen Brot, Backwaren, Getreide/-erzeugnisse sowie daraus hergestellte Gerichte werden mengenmäßig mit am häufigsten verzehrt [...] und sind in etwa mit dem Verzehr der Lebensmittelgruppen Gemüse, Obst sowie Milch und Käse zu vergleichen“ (Max Rubner-Institut, 2008b). Die Verzehrmenge von Gemüse (ohne Saft), Pilzen und Hülsenfrüchten beträgt bei Frauen 129g pro Tag. Zählt man noch Gerichte auf Gemüsebasis hinzu, verdoppeln sich die Angaben annähernd. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)-Empfehlungen für den Gemüseverzehr von 400g pro Tag unterschreiten 86,3% der Frauen (Max Rubner-Institut, 2008b).

Frauen verzehren pro Tag durchschnittlich 270g Obst. Trockenobst spielt dabei keine nennenswerte Rolle. Die DGE-Empfehlungen für den Obstverzehr (Obst inklusive Obsterzeugnisse) von 250g pro Tag unterschreiten 54% der Frauen (Max Rubner-Institut, 2008b).

Die mittlere Zufuhr von Milch, Milcherzeugnissen und Käse (ohne Gerichte auf Basis von Milch und Milcherzeugnissen) liegt bei Frauen bei 227g pro Tag. 43% davon sind Milch und Milchlischgetränke. Der Anteil von Milcherzeugnissen (zum Beispiel Joghurt) am Verzehr von Milch,

Milcherzeugnissen und Käse liegt zwischen bei 39% und der Anteil von Käse und Quark liegt bei 17 bis 18%. Der Verzehr von Gerichten auf Basis von Milch und Milcherzeugnissen spielt nur eine untergeordnete Rolle (Max Rubner-Institut, 2008b), wie in folgender Tabelle zu erkennen ist.

Tabelle 1 : Durchschnittlicher Verzehr von Milch, Milcherzeugnissen und Käse sowie daraus hergestellte Gerichte in g pro Tag durch erwachsene Frauen in Deutschland

Eigene Darstellung nach (Max Rubner-Institut, 2008b)

Produkt	Verzehrtc tägliche Menge in g
Milch, Milcherzeugnisse und Käse	227
davon:	
Milch und Milchmischgetränke	98
Milcherzeugnisse	88
Käse und Quark	41
Gerichte auf Basis von Milch und Milcherzeugnissen	17

Die mittlere Zufuhr von Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnissen (ohne Gerichte auf Basis von Fleisch) liegt bei Frauen bei 53g pro Tag (Max Rubner-Institut, 2008b).

2.2.1 Alternative Ernährungsformen

Unter dem Begriff alternative Ernährungsformen werden Ernährungskonzepte zusammengefasst, die von der herkömmlichen, in einem Land üblichen Kost abweichen. Anhänger einer alternativen Ernährungsweise folgen damit nicht den Empfehlungen der jeweiligen Fachgesellschaften, sondern orientieren sich bewusst anders (Englert, Heike, 2020, S. 14).

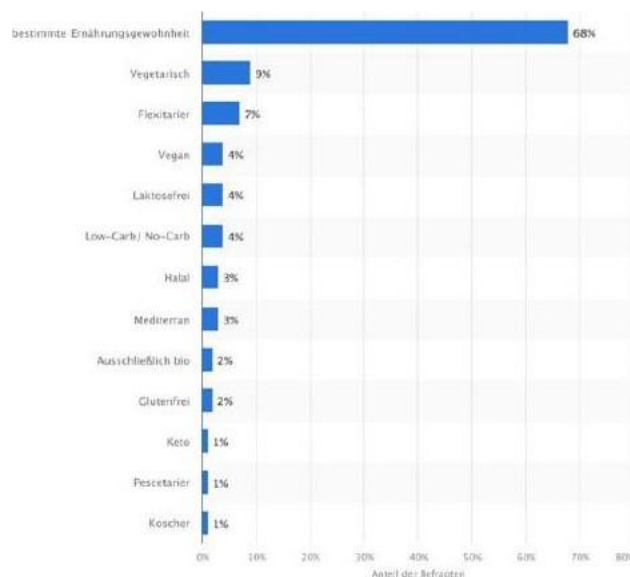


Diagramm 1 : Prozentuale Anteile der verfolgten Ernährungskonzepte der Befragten (Statista, 2022a)

Der Großteil der deutschen Bevölkerung folgt keinem bestimmten Ernährungskonzept/Ernährungsform. Darauf folgen im prozentualen Anteil absteigend der Vegetarismus, Flexitarismus, Veganismus, eine laktosefreie Ernährung, low carb, halal, mediterran und „ausschließlich Bio“.

„Die Gründe für das Praktizieren solcher Kostformen sind vielfältig [...]. Sie umfassen ethische, philosophische, religiöse, ökologische, soziale und gesundheitliche Aspekte. Teilweise basieren Kostformen auch auf einer eigenen Interpretation naturwissenschaftlicher Befunde, die sich in der Lebensmittelauswahl niederschlagen“ (Elmadfa & Leitzmann, 2019, S. 750).

Die quantitativ bedeutsamsten und wissenschaftlich am besten untersuchten alternativen Ernährungsformen sind Vegetarismus und Veganismus. Während erstere keine Lebensmittel von getöteten Tieren (Fleisch- und Wurstwaren), aber Milch (Lacto) und/oder Eier (Ovo) verzehren, konsumieren Veganer*innen ausschließlich pflanzliche Lebensmittel und verzichten vielfach auch auf Honig sowie Gebrauchsgegenstände vom Tier (zum Beispiel Leder, Naturhaarbürsten) (Elmadfa & Leitzmann, 2019, S. 752).

Folgende Tabelle liefert eine Übersicht über die Formen des Vegetarismus beziehungsweise vegetarisch orientierter Ernährung.

Tabelle 2: Übersicht über die Formen des Vegetarismus beziehungsweise vegetarisch orientierter Ernährung mit Lebensmitteln die gegessen oder vermieden werden (DGEinfo 2012, S. 147)

	Lebensmittel, die gegessen werden	Lebensmittel, die gemieden werden
Pesco-Vegetarier*innen	pflanzliche Lebensmittel, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte	Fleisch sowie alle daraus gewonnenen Produkte
Ovo-Lacto-Vegetarier*innen	pflanzliche Lebensmittel, Eier, Milch und Milchprodukte	Fleisch, Fisch (einschließlich anderer aquatischer Tiere) sowie alle daraus gewonnenen Produkte
Lacto-Vegetarier*innen	pflanzliche Lebensmittel, Milch und Milchprodukte,	Fleisch, Fisch (einschließlich anderer aquatischer Tiere), Eier sowie alle daraus gewonnenen Produkte

Ovo-Vegetarier*innen	pflanzliche Lebensmittel, Eier	Fleisch, Fisch (einschließlich anderer aquatischer Tiere), Milch und Milchprodukte sowie alle daraus gewonnenen Produkte
Veganer*innen	pflanzliche Lebensmittel	alle tierischen Lebensmittel, auch Honig

2.2.2 Nährstoffzufuhr deutscher erwachsener Frauen nach (NVSII)

Die Nationale Verzehrsstudie II (NVS II) war eine bundesweite Erhebung zur Ernährungssituation von Jugendlichen und Erwachsenen im Zeitraum November 2005 bis Januar 2007.

Die mediane Energiezufuhr liegt bei Frauen bei 1833kcal pro Tag und entspricht im Wesentlichen einer Energiezufuhr für niedrige körperliche Aktivität.

Die größte Menge an Energie nehmen Frauen über Brot sowie Milch/-erzeugnisse und Käse auf. Zusätzlich sind Süßwaren ein wichtiger Energie-Lieferant, gefolgt von Obst/-erzeugnissen, alkoholfreien Getränken, Fett sowie Fleisch/-erzeugnissen und Wurstwaren (Max Rubner-Institut, 2008b), wie in folgendem Diagramm zu erkennen ist.

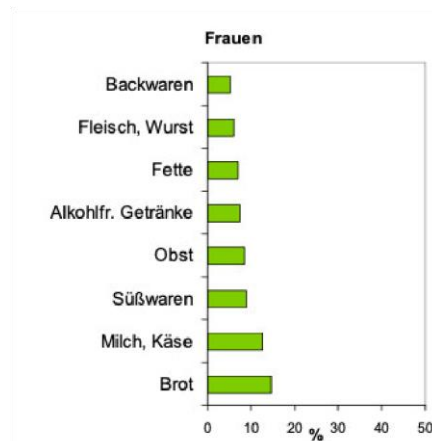


Diagramm 2: Anteiliger Beitrag von Lebensmittelgruppen an der Gesamtenergiezufuhr von erwachsenen Frauen in % (Max Rubner-Institut, 2008b)

Etwa 31% der Frauen überschreiten den Richtwert für die tägliche Energiezufuhr bei mittlerer körperlicher Aktivität.

Die mediane Zufuhr an Fett liegt bei Frauen bei 68g pro Tag. Das entspricht einem Anteil an der Energiezufuhr von 35% für die Frauen. Etwa 76% überschreiten den Richtwert für die Fettzufuhr (Max Rubner-Institut, 2008b).

Die mediane Zufuhr an Kohlenhydraten insgesamt liegt bei Frauen bei 220g pro Tag. Das entspricht einem Anteil an der Energiezufuhr von 49%. 51% (113 g pro Tag) der Kohlenhydrate sind dabei Mono- und Disaccharide und 45% (99g pro Tag) sind Polysaccharide (Max Rubner-Institut, 2008b). Die von der DGE empfohlene maximale Zufuhrmenge von circa 50g Zucker pro Tag (10% der Gesamtenergie) wird somit stark überschritten.

Die mediane Zufuhr an Protein liegt bei 64g pro Tag. Das entspricht einem Anteil an der Energiezufuhr von 14%. Somit liegt der Median der Proteinzufuhr über der empfohlenen Zufuhr von 0,8g pro Kilogramm Körpergewicht. Etwa 15% der Frauen liegen unterhalb der empfohlenen Zufuhr (Max Rubner-Institut, 2008b).

Der Median der Natriumzufuhr liegt bei Frauen bei 2379 mg pro Tag und ist damit 4- bis 6-mal so hoch wie der Schätzwert für eine angemessene Zufuhr (Max Rubner-Institut, 2008b).

Für Calcium liegt die mediane Zufuhr bei 964mg pro Tag. Insgesamt erreichen 55% die empfohlene tägliche Zufuhr von Calcium nicht (Max Rubner-Institut, 2008b).

Der Median der Vitamin B2-Zufuhr liegt bei 1,5mg pro Tag. Die Vitamin B2- Zufuhr liegt im Median deutlich über der empfohlenen Zufuhr. Jedoch erreichen 26% der Frauen die empfohlene tägliche Zufuhr von Vitamin B2 nicht (Max Rubner-Institut, 2008b).

Für Vitamin B12 liegt die mediane Zufuhr bei 4,0µg pro Tag. Bei Frauen liegt in allen Altersgruppen der Median der Vitamin B12- Zufuhr über der empfohlenen Zufuhr. 26% erreichen die empfohlene tägliche Zufuhr von Vitamin B12 allerdings nicht (Max Rubner-Institut, 2008b). Der Median der Vitamin D-Zufuhr liegt bei 2,2 µg pro Tag. Bei Frauen liegt in allen Altersgruppen der Median der Vitamin D- Zufuhr deutlich unter der empfohlenen Zufuhr (Max Rubner-Institut, 2008b).

2.3 Vegetarisch/ vegane Ernährung

Die vegane Ernährung ist eine sehr strenge Form der vegetarischen Ernährung, bei der ausschließlich pflanzliche Lebensmittel verzehrt werden. Alle tierischen Lebensmittel und Zusatzstoffe werden abgelehnt, teilweise auch Honig sowie Lebensmittel, bei deren Herstellungsprozessen tierische Bestandteile verwendet werden. Zudem verwenden viele Veganer*innen keine von Tieren stammenden Gebrauchsgegenstände oder Materialien, wie Wolle, Fell und Leder (DGE, 2023).

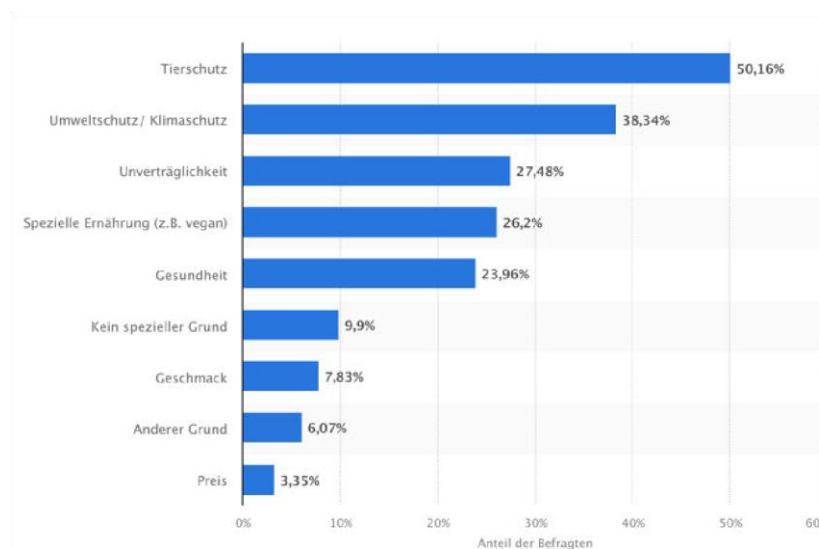


Diagramm 3: Prozentuale Anteile der Gründe für den Verzicht auf Milchprodukte der Befragten (Statista, 2022b)

Der Hauptgrund, warum Menschen in Deutschland auf Milchprodukte verzichten, ist der Tierschutz, gefolgt vom Umwelt- und Klimaschutz, einer Unverträglichkeit, einer speziellen Ernährung und der Gesundheit .

2.3.1 Anzahl der sich vegetarisch und vegan ernährenden Personen

Laut Daten der Nationalen Verzehrsstudie II des Max Rubner-Instituts (November 2005 bis Januar 2007) gab es in Deutschland 0,1 % Veganer*innen. Der Vegetarierbund ging 2015 davon aus, dass sich in Deutschland rund 1,1 % (900 000) der Bevölkerung vegan ernähren (DGE, 2023). Bis 2022 hat die Anzahl an sich vegan ernährenden Personen stetig zugenommen und lag 2022 bei 1,58 Millionen (Statista, 2022e).

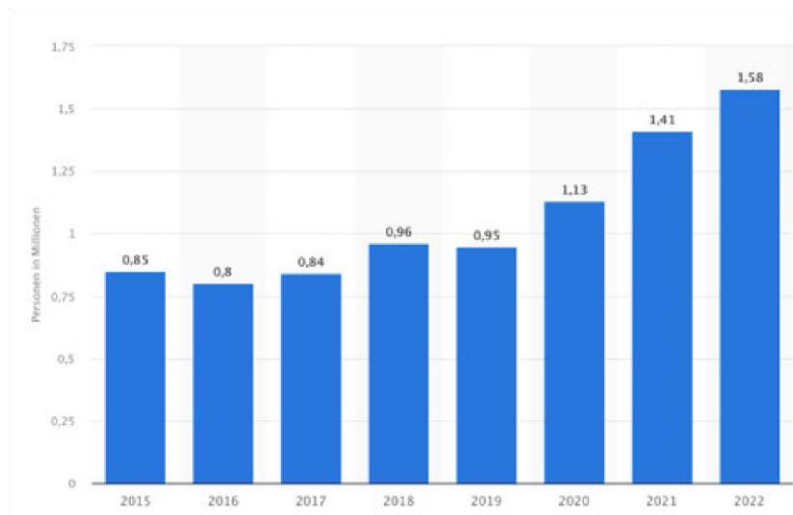


Diagramm 4: Personen in Millionen in Deutschland, die sich selbst als vegan lebend bezeichnen in Jahren 2015 bis 2022 (Statista, 2022e)

Indien hat weltweit mit circa 40 % den größten Bevölkerungsanteil an Vegetarier*innen und Veganer*innen. Die ersten Aufzeichnungen über eine fleischlose Ernährung im Mittelmeerraum finden sich in den Lehren der antiken Philosophen, die vornehmlich aus ethischen Gründen auf Fleisch verzichteten. Anders als in Ostasien, konnte sich eine fleisch- und tierfreie Ernährung in Europa aber nicht etablieren und wurde erst ab dem 19. Jahrhundert wieder populärer. „1801 wurden in England der erste Vegetarier-Verein, 1847 die Vegetarian Society und circa 100 Jahre später (1944) die Vegan Society ins Leben gerufen“ (Englert, Heike, 2020, S. 12).

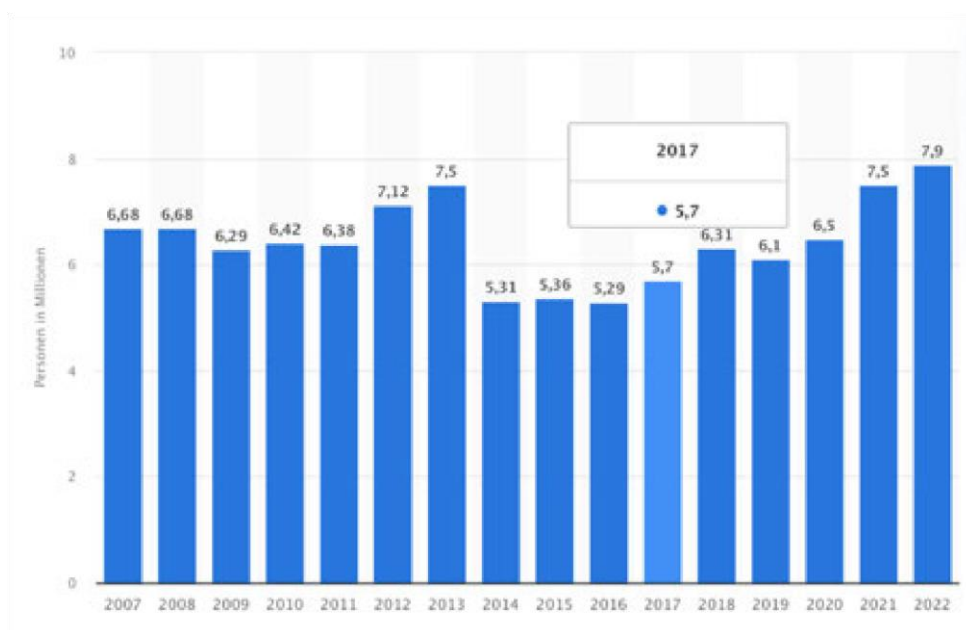


Diagramm 5: Personen in Millionen in Deutschland, die sich als vegetarisch lebend bezeichnen in Jahren 2007- 2022 (Statista, 2022d).

Die Anzahl an Vegetarier*innen lag 2007 noch bei 6,68 Millionen und ist bis 2022 mit einigen Schwankungen in der Anzahl auf 7,9 Millionen gestiegen (Statista, 2022d).

2.3.2 Kritische Nährstoffe in der vegetarisch/ veganen Ernährung

Das Risiko für eine Nährstoffunterversorgung beziehungsweise für einen Nährstoffmangel wird umso größer, je stärker die Lebensmittelauswahl eingeschränkt wird und je weniger abwechslungsreich die Ernährung ist. Dies gilt prinzipiell für alle Ernährungsformen. Bei Vegetarier*innen, die zwar auf Fleisch und Fleischerzeugnisse verzichten, jedoch andere tierische Lebensmittel, wie zum Beispiel Milch- und Milchprodukte sowie Eier, in ihre Ernährung einbeziehen, kann eine bedarfsgerechte Ernährung realisiert werden. Bei veganer Ernährung ist der kritischste Nährstoff Vitamin B12 (Richter et al., 2016). Vitamin B12 wird ausschließlich von Mikroorganismen produziert. Verschiedene Tierarten können das durch die Mikroorganismen im Magen-Darm-Trakt produzierte Vitamin

B12 absorbieren. In einer für den Menschen verfügbaren Form kommt es daher fast nur in tierischen Lebensmitteln vor. Eine ausreichende Vitamin-B12-Versorgung ist nach derzeitigem Kenntnisstand bei veganer Ernährung nur durch die Einnahme von Nährstoffpräparaten möglich (DGE, 2023). Zu den potenziell kritischen Nährstoffen bei veganer Ernährung gehören außerdem Protein beziehungsweise unentbehrliche Aminosäuren und langkettige Omega-3-Fettsäuren sowie weitere Vitamine (Vitamin B2 und Vitamin D) und Mineralstoffe (Calcium, Eisen, Jod, Selen und Zink)(Richter et al., 2016).

Menschen, die sich vegan ernähren möchten, sollten dauerhaft ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen sowie die Versorgung mit Vitamin B12 regelmäßig ärztlich überprüfen lassen, sehr gezielt nährstoffdichte Lebensmittel und angereicherte Lebensmittel auswählen, um die Nährstoffversorgung, insbesondere die Versorgung mit den kritischen Nährstoffen sicherzustellen, gegebenenfalls die Versorgung mit weiteren kritischen Nährstoffen regelmäßig ärztlich überprüfen lassen und generell bei einem festgestellten oder möglichen Nährstoffmangel sowohl die Ernährung umstellen als auch über Nährstoffpräparate oder angereicherte Lebensmittel die kritischen Nährstoffe solange zuführen, bis der Nährstoffmangel behoben ist. Für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche wird eine vegane Ernährung von der DGE nicht empfohlen (DGE, 2023).

2.3.3 Gegenüberstellung zur Mischkost

Vielseitige lacto-(ovo)-vegetarische Kostformen können nicht nur den Bedarf an Energie und Nährstoffen decken, sondern auch ein hohes präventives Potenzial besitzen. Untersuchungen zeigen, dass das Risiko für Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 und ischämische Herzerkrankungen bei Vegetariern teils deutlich reduziert ist. Auch das Tumorrisiko ist vermindert, nicht aber die Krebssterblichkeit. Dabei darf nicht übersehen werden, dass viele Vegetarier*innen einen insgesamt gesundheitsorientierten Lebensstil pflegen (zum Beispiel Meiden von Nicotin und Alkohol sowie vermehrte Bewegung) (Elmadfa & Leitzmann, 2019, S. 744).

In Beobachtungsstudien konnte gezeigt werden, dass eine hohe Zufuhr von ballaststoffreichen Getreideprodukten sowie Gemüse und Obst viele Krankheitsrisiken senkt (zum Beispiel das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Diabetes mellitus Typ 2) und ein hoher Anteil an rotem Fleisch und Fleischerzeugnissen in der Ernährung das Risiko zum Beispiel für bestimmte Krebsarten, wie kolorektale Karzinome (Darmkrebs), erhöht. Vegetarische Ernährungsformen haben häufig eine günstigere Zusammensetzung als die in Deutschland übliche Mischkost in Bezug auf die Zufuhr von Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen (DGE, 2023).

Ob sich Vegetarier- beziehungsweise Veganer*innen gesundheitsfördernd ernähren, hängt von deren Lebensmittelauswahl ab. Beinhaltet diese zum Beispiel vor allem eine vielfältige und abwechslungsreiche Auswahl an Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Getreide-/Vollkornprodukten, Nüssen, Samen, Pflanzenölen und bei VegetarierInnen auch Milch, Milchprodukte sowie Eier, ist dies durchaus eine ernährungsphysiologisch günstige und gesundheitsfördernde Ernährungsweise. Verarbeitete Lebensmittel mit hohen Mengen an zugesetztem Zucker, Fett und Speisesalz, egal ob vegan oder nicht, sind ernährungsphysiologisch nicht günstig (DGE, 2023).

2.4 Nährstoffbedarf erwachsener Frauen

Energie

Die Referenzwerte für Energie sind Richtwerte, die als Orientierung dienen. Sie wurden für die verschiedenen Altersgruppen auf Basis von weiblichen Referenzpersonen mit

bestimmtem Körpergewicht und bestimmter Körpergröße und für verschiedene Ausmaße der körperlichen Aktivität (PAL-Wert) abgeleitet. Ziel der Richtwerte ist das Erreichen einer ausgeglichenen Energiebilanz beziehungsweise einer Energiebilanz, mit der langfristig ein gesundheitsförderndes Körpergewicht erreicht wird. Bei stärkerer körperlicher Aktivität werden höhere PAL-Werte angesetzt und dementsprechend sind die Richtwerte jeweils höher (DGE, 2015b). Darüber hinaus sinken die Richtwerte für Erwachsene mit dem Alter, wie in folgender Tabelle zu erkennen ist.

Tabelle 3: Richtwerte für die Energiezufuhr für erwachsene Frauen in kcal pro Tag in Abhängigkeit des Alters und des Aktivitätslevels

Eigene Darstellung nach (DGE, 2015b)

Alter	Richtwerte für die Energiezufuhr in kcal pro Tag		
	PAL 1,4	PAL	PAL
19 bis unter 25	1900	2200	2500
25 bis unter 51	1800	2100	2400
51 bis unter 65	1700	2000	2200

Fett

Die Richtwerte für die Zufuhr an Fett hängt vom Energiebedarf ab und wird daher in % der Gesamtenergie angegeben. Für erwachsene Frauen liegt dieser Wert bei 30%. Des Weiteren empfiehlt die DGE die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren auf 7 % bis 10 % der Gesamtenergiezufuhr zu beschränken und ein Verhältnis von 5 zu 1 der mehrfach ungesättigten Fettsäuren (2,5% Omega 6 und 0,5% Omega 3) (DGE, 20000).

Kohlenhydrate

„Richtwerte für die Kohlenhydratzufuhr müssen den individuellen Energiebedarf, den Bedarf an Protein und die Richtwerte für die Fettzufuhr berücksichtigen“. Für die Deckung des Energiebedarfs spielen Fette und Kohlenhydrate die wichtigste Rolle. Eine vollwertige Mischkost sollte etwa 50% der Energiezufuhr in Form von Kohlenhydraten enthalten, während nicht mehr als 10% der Energiezufuhr aus Zucker stammen sollten (DGE, 2000b).

Protein

Die Referenzwerte für die Proteinzufuhr werden in g pro kg Körpergewicht pro Tag angegeben. Für Erwachsene ab 19 Jahren wird der Referenzwert für die Proteinzufuhr mittels Daten aus Stickstoffbilanzstudien abgeleitet. Für Erwachsene bis unter 65 Jahre wird daraus eine empfohlene Zufuhr von 0,8g pro kg Körpergewicht pro Tag abgeleitet (DGE, 2021).

Salz/ Natrium

Für die Speisesalzzufuhr wird ein Orientierungswert von bis zu 6g Speisesalz pro Tag angegeben. Diese 6g Speisesalz entsprechen in etwa einem Teelöffel.

Wenn Speisesalz verwendet wird, dann sollte es mit Jod und Fluorid angereichert sein. Zu beachten ist, dass der Jodgehalt von unjodiertem Meersalz nur unwesentlich höher ist als der von unjodiertem Speisesalz (DGE, 2020).

Calcium

Die empfohlene Calciumzufuhr ist altersabhängig. Die empfohlene Calciumzufuhr für Erwachsene zwischen 19 und 65 Jahren beträgt 1.000mg pro Tag (DGE, 2013).

Vitamin B2

Die Referenzwerte (empfohlene Zufuhr) für Riboflavin hängen von der Energiezufuhr ab und unterscheiden sich damit nach Alter und Geschlecht. Für erwachsene Frauen zwischen 19 und 51 Jahren liegt die empfohlene Zufuhr bei 1,1mg pro Tag und für Frauen zwischen 51 und 65 Jahren 1,0mg (DGE, 2015a).

Vitamin B12

Die Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr von Vitamin B12 sind altersabhängig. Bei Erwachsenen Frauen zwischen 19 und 65 Jahren beträgt der Schätzwert 4,0µg pro Tag (DGE, 2018).

Vitamin D

Eine Besonderheit des Vitamin D ist, dass es bei ausreichender Sonneneinstrahlung vom Menschen in der Haut synthetisiert werden kann. Als Schätzwert für eine angemessene

Zufuhr gibt die DGE für Kinder, Jugendliche und Erwachsene 20µg Vitamin D pro Tag an. Dieser Wert gilt bei fehlender körpereigener Bildung (DGE, 2012).

2.5 Milch und pflanzliche „Milch“-Alternativen

„Milch ist das durch ein- oder mehrmaliges Melken gewonnene Erzeugnis der normalen Eutersekretion von zur Milcherzeugung gehaltenen Tierarten“ (Matissek, 2019, S. 623). Als „Milch“ darf nur Milch von Kühen bezeichnet werden. Milch anderer Säugetiere muss kenntlich gemacht werden (zum Beispiel Ziegenmilch) (Matissek, 2019, S. 624).

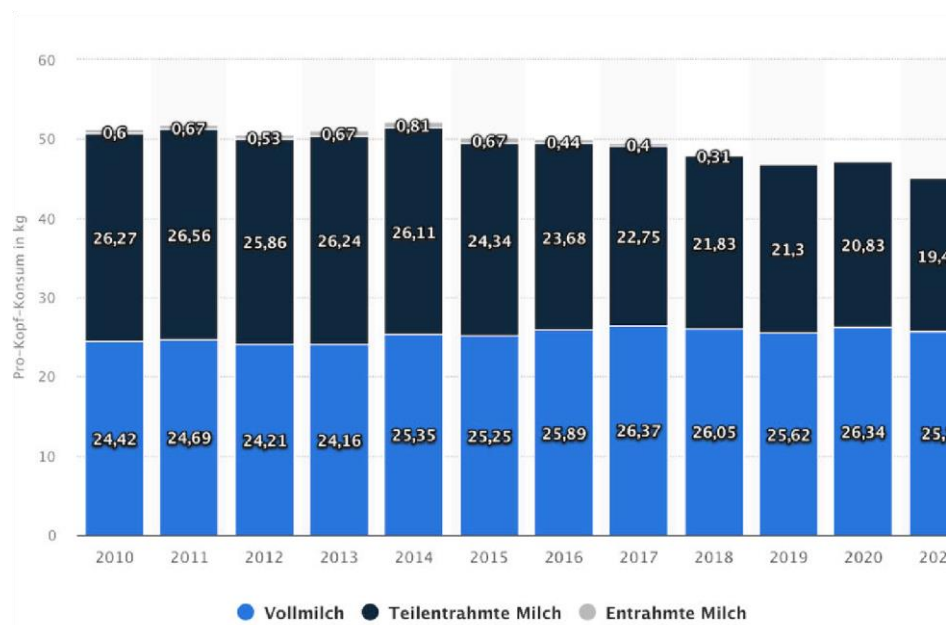


Diagramm 6: Pro-Kopf-Konsum von Konsummilch in kg in Deutschland nach Fettgehalt in den Jahren 2010 bis 2021 (Statista, 2022c)

Der Pro-Kopf-Konsum von Konsummilch in Deutschland ist von circa 51kg im Jahr 2010 auf circa 45kg im Jahr 2021 gesunken (Statista, 2022c).

Milch kann nach dem Milchfettgehalt unterschieden werden.

Rohmilch und Vorzugsmilch: Rohmilch und Vorzugsmilch besitzen den natürlichen Milchfettgehalt, der durchschnittlich zwischen 3,5–4,0% liegt. Je nach Kuhrasse, Futter und Jahreszeit kann es jedoch auch stärkere Abweichungen im Milchfettgehalt geben (Rimbach, 2015, S. 26).

Vollmilch: Vollmilch hat einen konstanten Fettgehalt von 3,5% und ist die wichtigste standardisierte Milchsorte. Eine Ausnahme bildet die Vollmilch mit natürlichem Fettgehalt

(Landmilch) von mindestens 3,8–4,3%. Diese Milch wird nicht wie die anderen Milchsorten erst in Rahm und Magermilch getrennt (Rimbach, 2015, S. 23).

Fettarme Milch: Diese standardisierte Milchsorte wird auch als teilentrahmte Milch bezeichnet. Der Fettgehalt wird auf mindestens 1,5% und höchstens 1,8% eingestellt. Teilweise wird fettarme Milch noch unter entsprechender Kennzeichnung auf der Verpackung mit Milcheiweiß angereichert. Magermilch: Magermilch wird auch als entrahmte Milch bezeichnet und hat einen Fettgehalt von maximal 0,5%. Es kann eine Anreicherung mit Milcheiweiß erfolgen, die aber auf der Verpackung kenntlich gemacht werden muss (Rimbach, 2015, S. 24). Milch ist eine Fett-in-Wasser-Emulsion mit dispergierten (fein verteilten) Proteinteilchen unterschiedlicher Größe (Casein, Molkenproteine). Außerdem enthält Milch weitere gelöste Teilchen wie verschiedene weitere Proteine, Kohlenhydrate (Laktose), Mineralstoffe (gelöst oder an Proteine gebunden) und Vitamine (gelöst). Die Zusammensetzung der Milch schwankt nicht nur von Tierart zu Tierart, sondern auch innerhalb einer Tierart, -rasse und in Abhängigkeit von der Jahreszeit, dem Laktationsstadium und den Fütterungsbedingungen (Rimbach, 2015, S. 24).

„Fettarme Milchprodukte liegen in der Basis (grüner Bereich) bei den Lebensmitteln tierischer Herkunft der dreidimensionalen Ernährungspyramide der DGE und sollten in größerem Umfang verzehrt werden“ (Rimbach, 2015, S. 24).

Befördert durch aktuelle Ernährungstrends kommt es im Lebensmittelbereich immer wieder zu neuen Entwicklungen. Stark zugenommen hat das Interesse an pflanzlichen Milchersatzprodukten. Hierbei handelt es sich um Erzeugnisse, die Milch ersetzen und diese hinsichtlich Sensorik und Verwendungsmöglichkeiten imitieren sollen. Nach einer Entscheidung des Europäischen Gerichtshofs aus dem Jahr 2017 ist es generell verboten, rein pflanzliche Produkte unter Bezeichnungen wie Milch, Butter oder Käse in Verkehr zu bringen. Bezeichnung wie „Sojamilch“ oder „veganer Käse“ sind damit nicht erlaubt (Matissek, 2019, S. 622).

Bei Pflanzendrinks handelt es sich in der Regel um ein Extrakt aus Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und/oder Samen, verdünnt mit Wasser. Pflanzendrinks sind in Textur, Aussehen und Anwendung Tiermilch sehr ähnlich. Je nach Rohstoff und Anreicherung unterscheidet sie sich in ihrer Nährstoffzusammensetzung und ihrem Geschmack, enthält aber weder Laktose (Milchzucker) noch Cholesterin (ProVeg e.V., 2019).

Es gibt eine große Vielfalt an Milchalternativen, die aus einer Vielzahl von pflanzlichen Rohstoffen hergestellt werden. Theoretisch kann jede Art von Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen oder Samen zu einem milchigen Getränk verarbeitet werden (ProVeg e.V., 2019).

Im Allgemeinen können Pflanzendrinks in fünf Kategorien eingeteilt werden:

- Drinks auf Hülsenfruchtbasis (hergestellt aus Soja, Lupinen, Erbsen und weitere)
- Drinks auf Getreidebasis (hergestellt aus Hafer, Reis, Dinkel, Mais und weitere)
- Drinks auf Pseudogetreidebasis (hergestellt aus Quinoa, Amarant und weitere)
- Drinks auf Nussbasis (hergestellt aus Mandeln, Haselnüssen, Kokosnüssen und weitere)
- Drinks auf Samenbasis (hergestellt aus Hanfsamen, Leinsamen, Sesam, und weitere)

Traditionell werden die Rohstoffe für die Herstellung von Pflanzendrinks mit Wasser vermengt und anschließend gemahlen. Danach wird der Pflanzendrink gesiebt, um größere Pflanzenpartikel zu entfernen.

Je nach Produkt und Hersteller werden noch Zutaten wie Öl, Zucker, Aromen und/oder Stabilisatoren zugegeben. Anschließend erfolgt – so wie bei Kuhmilch – die Homogenisierung und Wärmebehandlung. Um die Haltbarkeit und Emulsionsstabilität von Pflanzenmilch zu erhöhen, werden verschiedene Wärmebehandlungen wie Pasteurisierung (unter 100 °C) oder Ultrahoherhitzung (135–150 °C) eingesetzt. Je nach Zeitdauer und Temperatur können bei diesen Prozessschritten Vitaminverluste auftreten, während Proteine und sekundäre Pflanzenstoffe nicht betroffen sind. Darüber hinaus reichern einige Hersteller ihre Pflanzenmilch mit Calcium, Vitamin B2, Vitamin B12, Vitamin D und/oder anderen Nährstoffen an (ProVeg e.V., 2019).

Die Popularität von Pflanzendrinks ist in den letzten Jahren verstärkt gestiegen. Jedoch werden solche Getränke schon seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen konsumiert. In Spanien zum Beispiel ist Erdmandelmilch ein beliebtes Nationalgetränk. In Korea trinken die Menschen Sikhye, ein traditionelles Getränk aus gekochtem Reis, Malzextrakt und Zucker. Bushera ist ein traditionelles ugandisches Getränk, das aus fermentierter Hirse und Wasser hergestellt wird. In China hat wiederum Sojamilch eine lange Tradition, deren Verwendung erstmals vor etwa 2.000 Jahren erwähnt wurde (ProVeg e.V., 2019).

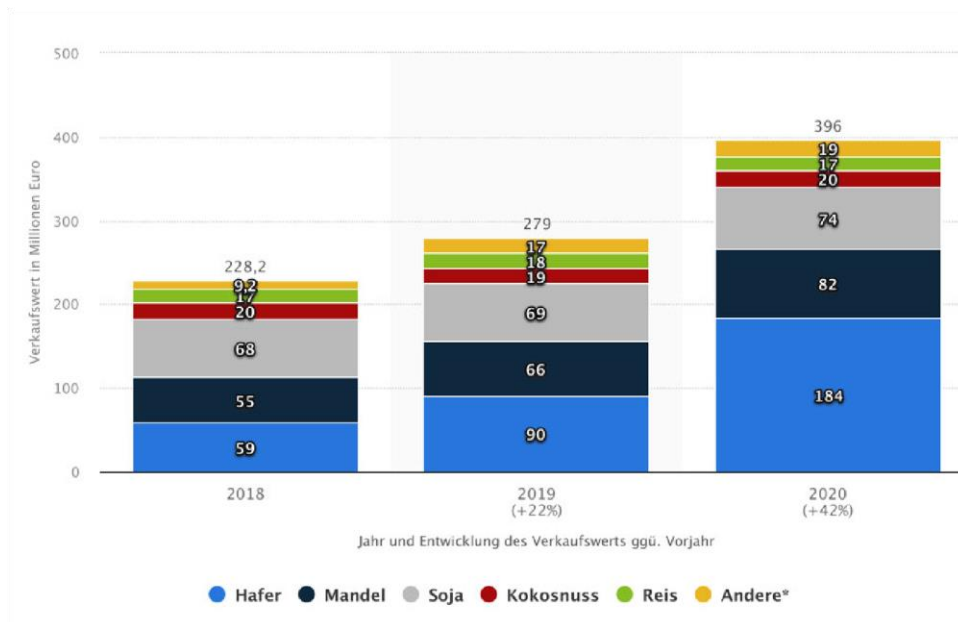


Diagramm 7: Verkaufswert pflanzlicher Milchersatzprodukte im Millionen Euro unterteilt nach Basis in Deutschland in den Jahren 2018 bis 2020 (Statista, 2021b)

Der Verkaufswert veganer Milchalternativen betrug 2018 noch 228 Millionen Euro und ist bis 2020 auf 396 Millionen gestiegen. Den größten Anteil machen hierbei Haferdrinks mit 184 Millionen aus.

Gefolgt von Mandel-, Soja-, Kokos-, und Reisdinks (Statista, 2021b).

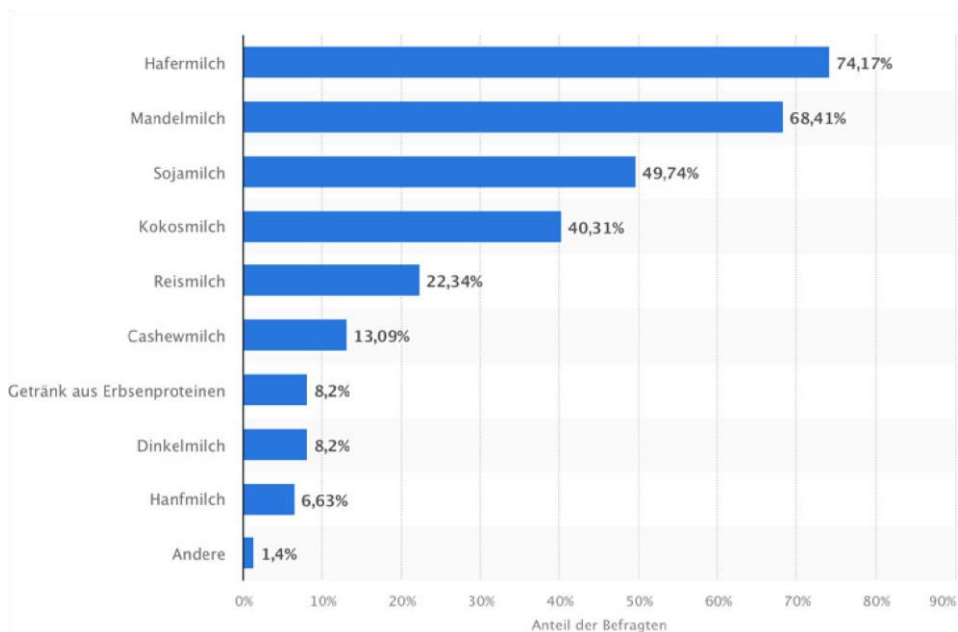


Diagramm 8: Prozentuale Anteile der von den Befragten unter anderem konsumierten Pflanzendrinks (Statista, 2021b)

Am häufigsten greifen Verbraucher*innen auf Haferdrinks zurück. 74 % der Konsumenten von pflanzlichen Milchalternativen konsumieren unter anderem Haferdrinks. 68% konsumieren unter anderem Mandeldrinks, 50% Sojadrinks, 40% Kokosdrinks und 22% Reisdinks (Statista, 2021b).

V. Célnyelvi szöveg

2.2 Német felnőtt nők táplálkozási prevalenciája

A németek két harmada (66,3%-a) különböző forrásokból és eltérő intenzitással informálódik a táplálkozást érintő kérdésekben. A nők jelentősen magasabb arányban, 74,3%-ban, a férfiak viszont csak 58,1%-ban tájékozódnak (Max Rubner-Institut, 2008a, 98. o.).

„A legnagyobb mennyiségben a kenyér-, pékáru-, gabonatermékek élelmiszercsoportját és az ezekből készült ételeket fogyasztják, [...] ami nagyjából megfelel a zöldség, gyümölcs, valamint a tej és a sajt élelmiszercsoportok fogyasztásának” (Max Rubner-Institut, 2008b). A nők napi 129g-ot fogyasztanak zöldségekből (zöldséglevelek nélkül), gombákból és hüvelyesekből. Ha a zöldségalapú ételeket is hozzászámítjuk, az adatok megközelítőleg megduplázódnak. A DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung - Német Táplálkozási Társaság) által ajánlott napi 400 gramm zöldség fogyasztását a nők 86,3%-a nem éri el (Max Rubner-Institut, 2008b).

A nők naponta átlagosan 270g gyümölcsöt fogyasztanak. Ebben az aszaltgyümölcs nem játszik említésre méltó szerepet. A DGE által ajánlott napi 250 gramm gyümölcs fogyasztását (beleértve a gyümölcstermékeket is) a nők 54%-a nem éri el (Max Rubner-Institut, 2008b).

A nők átlagos napi beviteli szükséglete tejből, tejtermékekből és sajtból (a tejből és tejtermékekből készült ételek nélkül) 227 gramm, ennek 43%-a tej és tejtital. A tej, tejtermékek és sajt fogyasztásának tejtermékekre (például joghurt) vetített aránya 39% körül van, a sajt és túró fogyasztásának aránya pedig 17-18%. A tej és tejtermék alapú ételek fogyasztásának jelentősége elenyésző szerepet játszik (Max Rubner-Institut, 2008b), ahogy ez a következő táblázatból is látható.

1. táblázat: Németországban a felnőtt nők tej, tejtermék és sajt, valamint az ezekből készült ételek átlagos napi fogyasztása grammban kifejezve

Saját ábrázolás (Max Rubner-Institut, 2008b) adatai alapján

Termék	Elfogyasztott napi mennyiség grammban
Tej, tejtermékek és sajtok	227

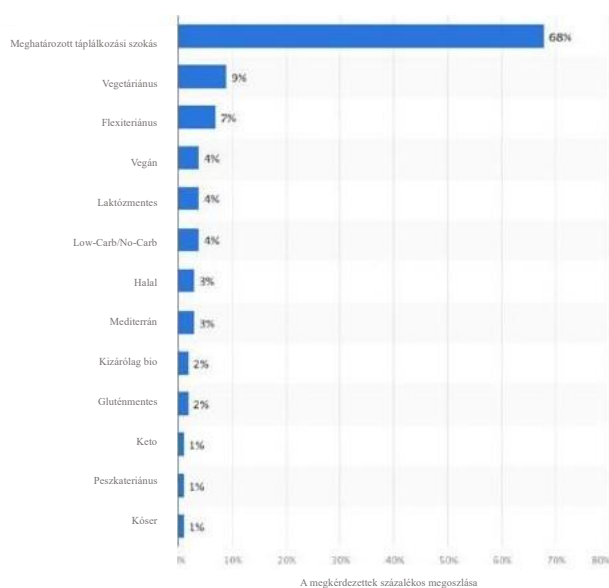
amelyből:	
Tej és tejszínek	98
Tejtermékek	88
Sajt és túró	41
Tej és tejtermékalapú ételek	17

A nők átlagos hús, kolbász és húskészítmény bevitel (a húsalapú ételek nélkül) napi 53 g. (Max Rubner-Institut, 2008b).

2.2.1 Alternatív táplálkozási formák

Az alternatív táplálkozási formák fogalma olyan táplálkozási koncepciókat foglal magába, amelyek eltérnek a hagyományostól, az adott országban megszokott táplálékok fogyasztásától.

Az alternatív táplálkozásmódok hívei nem valamelyik szakmai csoport ajánlásait követik, hanem tudatosan választanak más táplálkozási formát. (Englert, Heike, 2020, 14. o.).



1. Diagram: A megkérdezettek táplálkozási koncepciójának százalékos megoszlása (Statista, 2022a)

A német lakosság nagyrésze nem követ meghatározott táplálkozási koncepciót /formát. Csökkenő százalékos arányban ezután következnek a vegetáriánus, flexitáriánus,

veganizmus, laktózmentes, low carb, halal, mediterrán és „kizárólag bio” táplálkozási formák.

„Az ilyen étrendek gyakorlásának sokféle oka van [...], például etikai, filozófiai, vallási, ökológiai, szociális és egészségügyi aspektusok. Az étrendek részben természettudományos tényállások olyan sajátos interpretációján alapulnak, amik az élelmiszerek kiválasztásában is tükröződnek. (Elmadfa & Leitzmann, 2019, 750. o.).

Kvantitatív szempontból a legjelentősebb mértékben és tudományosan legátfogóbban vizsgált alternatív táplálkozási forma a vegetarizmus és a veganizmus. Az előbbiek nem fogyasztanak olyan élelmiszert, ami állatok levágásával jár (hús- és kolbászaru), viszont tejet (Lacto) és/vagy tojást (Ovo) igen. A vegánok azonban kizárólag növényi élelmiszerekkel táplálkoznak és gyakran lemondanak a mézről is, mint ahogy az állati eredetű használati tárgyakra is (például bőr, természetes hajkefe) (Elmadfa & Leitzmann, 2019, 752. o.).

A következő táblázat áttekintést nyújt a vegetarianizmus formáiról, illetve a vegetáriánus orientáltságú táplálkozásról.

2. táblázat: Áttekintés a vegetarianizmus formáiról, illetve vegetáriánus orientáltságú táplálkozásról a fogyasztott és elkerült élelmiszerekkel (DGEinfo 2012, 147. o.)

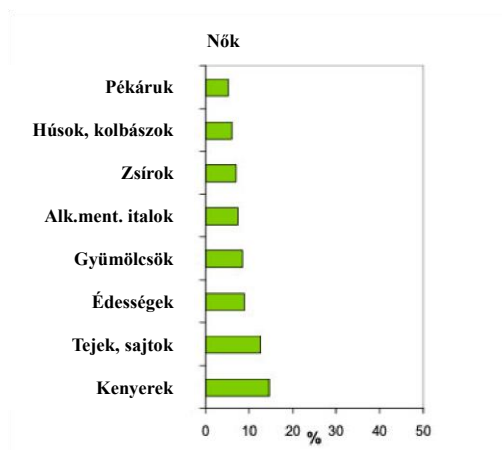
	Fogyasztott élelmiszerek	Elkerült élelmiszerek
Pesco-vegetáriánusok	növényi élelmiszerek, hal, tojás, tej és tejtermékek	Hús és minden húsból készült termék
Ovo-Lacto-vegetáriánusok	növényi élelmiszerek, tojás, tej és tejtermékek	Hús, hal (beleértve az egyéb víziállatokat is) és minden ezekből készült termék
Lacto-vegetáriánusok	növényi élelmiszerek, tej és tejtermékek	Hús, hal (beleértve az egyéb víziállatokat is), tojás és minden ezekből készült termék
Ovo-vegetáriánusok	növényi élelmiszerek, tojás	Hús, hal (beleértve az egyéb víziállatokat is), tej és tejtermékek és minden ezekből készült termék
Vegánok	növényi élelmiszerek	minden állati eredetű élelmiszer, méz is

2.2.2 Német felnőtt nők tápanyagbevitelének (NVSII) alapján

A Nemzeti Fogyasztási Tanulmány II (NVS II) a fiatalok és felnőttek táplálkozási helyzetéről készített országos felmérés volt 2005 novemberétől 2007 januárjáig terjedő időintervallumban.

A nők energiabevitelének mediánja napi 1833 kcal, ez lényegében az alacsony fizikai aktivitás energiaszükségletének felel meg.

A nők a legtöbb energiát kenyérből, tej/-termékből és sajtból vesznek fel. Emellett fontos energiaszolgáltatók az édességek, ezt követik a gyümölcsök, gyümölcstermékek, az alkoholmentes italok, a zsírok és a húsok, húskészítmények és kolbászaruk (Max Rubner-Institut, 2008b), ahogy ez a következő diagramon is látható.



2. Diagram: Az élelmiszercsoportok hozzájárulása a felnőtt nők összenergia-beviteléhez százalékban (Max Rubner-Institut, 2008b)

A nők mintegy 31%-a túllépi energiaszükséglet referencia beviteli értékét közepes fizikai aktivitás mellett.

A zsírbevitelük mediánja napi 68 g. Ez az energiabevitelük 35%-ának felel meg. Mintegy 76%-uk túllépi a zsírszükséglet referencia beviteli értékét (Max Rubner-Institut, 2008b).

A szénhidrátbevitelük mediánja összesen napi 220 g. Ez az energiabevitel 49%-ának felel meg. A szénhidrátok 51%-a (napi 113 g) mono- és diszaharid és 45%-a (napi 99 g) poliszaharid (Max Rubner-Institut, 2008b). Ezzel jelentősen túllépik a DGE által javasolt maximális cukorbevitelt, ami kb. napi 50 g (az összenergia 10%-a).

A fehérjebevitel mediánja napi 64 g. Ez az energiabevitel 14%-ának felel meg. Következésképp a fehérjebevitel mediánja a javasolt 0,8 g/ testtömeg kg bevitel felett van. A nők mintegy 15%-a nem éri el a javasolt bevitelt (Max Rubner-Institut, 2008b).

A nátriumbevitelük mediánja napi 2379 mg, ez 4-6-szor olyan magas, mint a megfelelő bevitel becsült értéke (Max Rubner-Institut, 2008b).

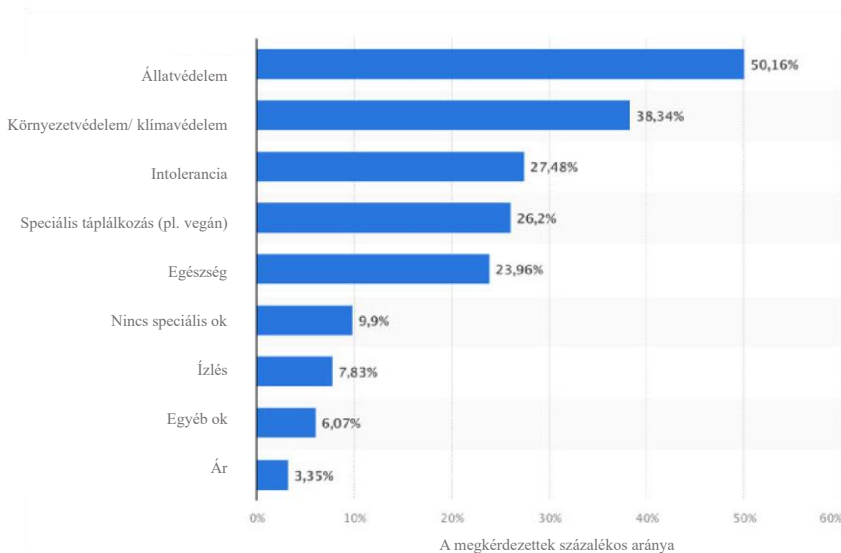
A kalciumbevitel mediánja napi 964 mg. Összességében a 55%-uk nem éri el az ajánlott napi kalciumbevitelt (Max Rubner-Institut, 2008b).

A B2-vitamin bevitel mediánja napi 1,5 mg. A B2-vitamin bevitel mediánja jelentősen meghaladja a javasolt bevitelt. Mindazonáltal a nők 26%-a nem éri el a B2-vitamin javasolt napi beviteli értékét (Max Rubner-Institut, 2008b).

A B12-vitamin bevitel mediánja napi 4,0 µg. A B12-vitaminbevitel mediánja a nők minden korosztályánál meghaladja a javasolt bevitelt. Azonban 26%-a nem éri el a javasolt napi beviteli értéket B12-vitaminból (Max Rubner-Institut, 2008b). A D-vitamin bevitel mediánja napi 2,2 µg. A nők esetén a D-vitamin bevitel mediánja minden korosztályban jelentősen a javasolt beviteli érték alatt van (Max Rubner-Institut, 2008b).

2.3 Vegetáriánus/ vegán táplálkozás

A vegán táplálkozás a vegetáriánus táplálkozás nagyon szigorú formája, amelynél kizárólag növényi eredetű élelmiszert fogyasztanak. Minden állati eredetű élelmiszert és összetevőt mellőznek, beleértve a mézet is és minden olyan élelmiszert, amely előállításánál állati összetevőt használnak. Emellett sok vegán nem használ állati eredetű használati tárgyakat vagy anyagokat, például gyapjút, szőrmét és bőrt (DGE, 2023).

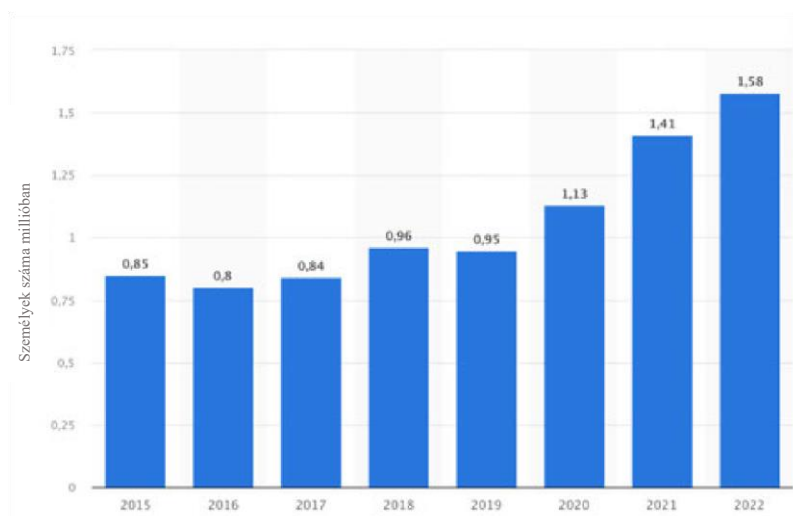


3. Diagram: A megkérdezettek által a tejtermékek mellőzésére megadott okok százalékos aránya (Statista, 2022b)

A fő indok, amiért az emberek Németországban lemondanak a tejtermékek fogyasztásáról, az az állatvédelem, ezt követi a környezet- és klímavédelem, ételintolerancia, speciális táplálkozás és az egészség.

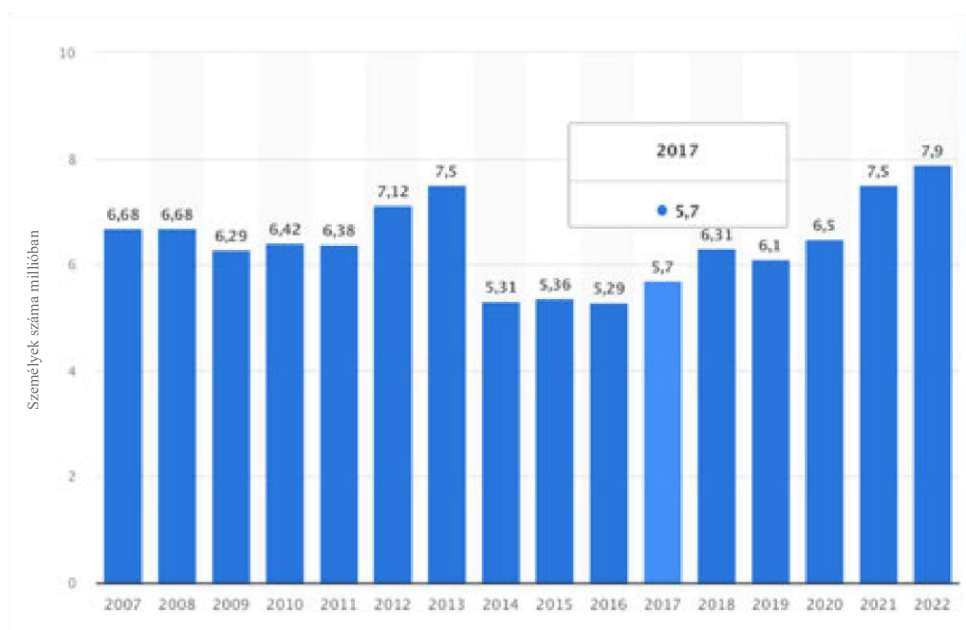
2.3.1 A vegetáriánus és vegán étrendet követők száma

A Max Runer-Intézet II Nemzeti Fogyasztási Tanulmányának adatai szerint (2005 novemberétől 2007 januárjáig) Németország lakosságának 0,1%-a vegán. A Vegetáriánus Szövetség 2015-ben abból indult ki, hogy Németországban a lakosság közel 1,1%-a (900 000) vegán módon táplálkozik (DGE, 2023). 2022-ig az alapvetően vegán módon táplálkozó személyek száma növekedett és 2022-ben elérte a 1,58 milliót (Statista, 2022e).



4. Diagram: Magukat vegán életmódúnak valló személyek száma milliós nagyságrendben Németországban 2015-től 2022-ig (Statista, 2022e)

A vegetáriánus és a vegán lakosság aránya a világon Indiában legnagyobb, mintegy 40%. A húsmentes táplálkozásról szóló első feljegyzések a földközi-tengeri térségben az ókori filozófusok tanaiban találhatóak, akik főként etikai okokból mondtak le a hús fogyasztásáról. Kelet-Ázsiával ellentétben Európában a hús- és állati eredetű összetevő mentes étrend nem tudott meghonosodni, és csak a 19. századtól vált újra népszerűvé. „Az első vegetáriánus egyesületet 1801-ben alapították Angliában, a Vegetáriánus Társaságot 1847-ben, a Vegán Társaságot pedig körülbelül 100 évvel később (1944)” (Englert, Heike, 2020, 12. o.).



5. Diagram: Magukat vegetáriánus életmódúnak valló személyek száma milliós nagyságrendben Németországban 2007-től 2022-ig (Statista, 2022d)

2007-ben a vegetáriánus módon táplálkozó lakosság száma még 6,68 millió volt és 2022-ig a számuk némi ingadozással 7,9 millióra nőtt (Statista, 2022d).

2.3.2 Kritikus tápanyagok a vegetáriánus/ vegán táplálkozásban

Az elégtelen tápanyagbevitel, illetve a tápanyaghiány kockázata annál nagyobb, minél korlátozottabb az élelmiszerválaszték és minél kevésbé változatos a táplálkozás. Ez elvileg minden táplálkozási formára érvényes. Azok a vegetáriánusok, akik ugyan lemondanak a húsról és a húskészítményekről, de étrendjükbe más állati eredetű élelmiszert, például tejet és tejterméket, valamint tojást is beiktatnak, ki tudják alakítani a szükségletüknek megfelelő étrendet. A vegán táplálkozás kritikus tápanyaga a B12-vitamin (Richter et al., 2016). A B12-

vitamint kizárólag mikroorganizmusok állítják elő. Különböző állatfajok képesek abszorbeálni a gyomor-bél traktusban élő mikroorganizmusok által termelt B12-vitamint, emiatt szinte csak állati eredetű élelmiszerben fordul elő az ember számára is hasznosítható formában. Jelenlegi ismereteink szerint a vegán táplálkozásnál a megfelelő B12-vitamin ellátás csak tápanyagkészítmények szedése mellett lehetséges (DGE, 2023). A vegán táplálkozásnál a potenciálisan kritikus tápanyagok közé tartoznak ezenkívül a fehérje, illetve az esszenciális aminosavak és a hosszú szénláncú omega-3 zsírsavak, valamint egyéb vitaminok (B2-Vitamin és D-vitamin) és ásványi anyagok (kalcium, vas, jód, szelén, és cink) (Richter et al., 2016).

A vegán étrendet követni kívánó embereknek tartósan szedniük kellene B12-vitaminkészítményt, valamint gondoskodniuk kellene a B12-vitaminszint rendszeres orvosi ellenőrzéséről, célzottan kellene tápanyagdús és dúsított élelmiszereket választaniuk, annak érdekében, hogy a tápanyagellátás, különösképpen a kritikus tápanyagok ellátása, biztosítva legyen. Adott esetben rendszeres orvosi vizsgálatot kellene végeztetniük más kritikus tápanyagokkal való ellátottságra is, és általánosságban, ha tápanyaghiányt vagy annak lehetőségét állapítják meg, a táplálkozásukat is meg kell változtatniuk és a kritikus tápanyagokat táplálék kiegészítőkkel vagy dúsított élelmiszerekkel addig kell bevinniük, amíg a tápanyaghiány megszűnik. Terheseknek, szoptató anyáknak, csecsemőknek, gyermekeknek és fiataloknak a DGE nem javasolja a vegán táplálkozást (DGE, 2023).

2.3.3 A vegán táplálkozás összehasonlítása a vegyes táplálkozással

A sokoldalú lacto-(ovo)-vegetáriánus étrend nem csak az energia és tápanyagszükségletet tudja fedezni, hanem magas preventív potenciállal is rendelkezik. Vizsgálatok azt mutatják, hogy a vegetáriánusoknál egyes esetekben jelentősen csökken az elhízás, a 2-es típusú cukorbetegség és az iszkémiás szívbetegség kockázata. A tumor kockázata is mérséklődött, viszont a rák okozta halandóságé nem. Azonban nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy sok vegetáriánus összességében egészségorientált életstílust folytat (például kerülik a nikotint és alkoholt, valamint fokozott testmozgást folytatnak) (Elmadfa & Leitzmann, 2019, 744. o.).

A megfigyelési tanulmányok kimutatták, hogy rostban gazdag gabonatermékek, valamint zöldségek és gyümölcsök magas bevitele számos betegség kockázatát csökkenti (például a szív és érrendszeri megbetegedések vagy a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát), a

vörshúsok és húskészítmények magasabb aránya a táplálékban pedig növeli bizonyos rákfajták, mint például a kolorektális karcinómák (vastagbélrák) kialakulásának a kockázatát. A vegetáriánus táplálkozási formák összetételüket tekintve gyakran kedvezőbbek, mint a Németországban szokásos vegyes táplálkozás, tekintettel a rost, vitamin, ásványianyag és másodlagos növényi anyagok bevitelére (DGE, 2023).

Az, hogy a vegetáriánusok, illetve vegánok egészségesen táplálkoznak-e, az ételkészítés választékuktól függ. Ha ez például mindenekelőtt zöldségek, hüvelyesek, gyümölcsök, gabona- és teljeskiőrlésű termékek, diófélék, magvak, növényiolajok sokszínű és változatos választékát, valamint vegetáriánusoknál tejet, tejtermékeket és tojást is tartalmaz, akkor táplálkozási szempontból kifejezetten kedvező és egészséges. A nagy mennyiségű hozzáadott cukrot, zsírt és étkezési só-t tartalmazó feldolgozott élelmiszerek, akár vegánok akár nem, táplálkozási szempontból kedvezőtlenek. (DGE, 2023).

2.4 Felnőtt nők tápanyagszükséglete

Energia

Az energiára vonatkozó referenciaértékek olyan irányértékek, amik tájékozási célt szolgálnak. Ezeket különböző korcsoportú, meghatározott testsúlyú és testmagasságú női referenciaszemélyeknél és különböző fizikai aktivitási szint (PAL érték) alapján határozták meg. Az irányérték célja kiegyensúlyozott energiaegyensúly, illetve olyan energiaegyensúly elérése, amellyel hosszútávon egészséges testsúly érhető el. Fokozott fizikai aktivitásnál magasabb PAL értéket vesznek és ennek megfelelően mindig magasabbak lesznek az irányértékek (DGE, 2015b). Ezen kívül a felnőttekre vonatkozó irányértékek az életkor előrehaladtával csökkennek, ahogy ez a következő táblázatban is látható.

3. Táblázat Felnőtt nők energiabevitelének irányértéke kcal/nap, életkortól és aktivitástól függően
Saját ábrázolás (DGE, 2015b) adatai alapján

Életkor	Energiabevitel irányértéke kcal/nap-ban		
	PAL 1,4	PAL 1,6	PAL 1,8
19-től 25 éves korig	1900	2200	2500
25-től 51 éves korig	1800	2100	2400

51-től 65 éves korig	1700	2000	2200
-------------------------	------	------	------

Zsír

A zsírbevitel irányértéke az energiaszükséglettől függ, emiatt az összenergia %-os értékeként adjuk meg. Felnőtt nőknél ez az érték 30%. Továbbá a DGE ajánlása szerint a telített zsírsavbevitelt az összenergia-bevitel 7-10%-ára kell korlátozni, a többszörösen telítetlen zsírsavakat 5:1 arányban kell fogyasztani (2,5% omega-6 és 0,5% omega-3) (DGE, 2000a).

Szénhidrátok

„A szénhidrátbevitelre vonatkozó irányértékeknek igazodniuk kell az egyéni energiaszükséglethez, a fehérjeszükséglethez és a zsírbevitel irányértékeihez”. Az energiaszükséglet fedezésében a legfontosabb szerepet a zsírok és szénhidrátok játsszák. A teljesértékű vegyes táplálkozásnak az energiabevitel mintegy 50%-át szénhidrátok formájában kellene tartalmaznia, de ennek legfeljebb 10%-a származhat cukorból (DGE, 2000b).

Fehérje

A fehérjebevitel referenciaértékeit g/ testtömeg kg/ nap-ban adják meg. 19 év feletti felnőttek esetén a fehérjebevitel referenciaértékét a nitrogénegyensúly tanulmányok adataiból származtatják. Ebből adódik, hogy a 65 év alatti felnőttek javasolt bevitel 0,8 g/ testtömeg kg/ nap (DGE, 2021).

Só/ Nátrium

Az étkezési só bevitelének tekintetében az irányadó érték legfeljebb 6 g/ nap. Ez a 6 g étkezési só kb. egy teáskanálnak felel meg.

Javasolt jóddal és fluoriddal dúsított étkezési sót használni. Megemlítendő, hogy a jódozatlan tengeri só jódtartalma csak kis mértékben magasabb, mint a jódozatlan étkezési sóé (DGE, 2020).

Kalcium

Az ajánlott kalciumbevitel életkorfüggő. A felnőttek számára ajánlott kalciumbevitel 19 és 65 év között 1000 mg/ nap (DGE, 2013).

B2-vitamin

A riboflavin referenciaértékei (javasolt bevitel) az energiabeviteltől függenek és így életkoronként és nemekként eltérőek. A 19 és 51 év közötti felnőtt nők számára a javasolt bevitel 1,1 mg/ nap, az 51 és 65 év közöttiek számára pedig 1,0 mg (DGE, 2015a).

B12-vitamin

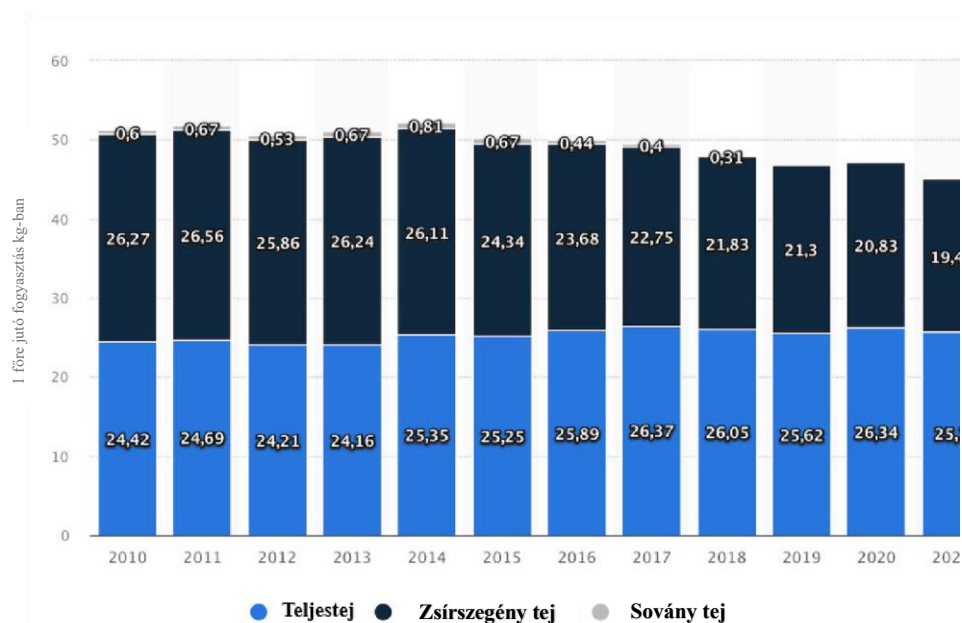
A B12-vitamin megfelelő bevitelének becsült értékei az életkortól függenek. A 19 és 65 év közötti felnőtt nőknél a becsült érték 4,0 µg/ nap (DGE, 2018).

D-vitamin

A D-vitamin különlegessége, hogy elegendő napsugárzás mellett a bőrben képes szintetizálódni. A DGE becslése szerint a gyermekek, fiatalok és felnőttek számára napi 20 µg D-vitamin a megfelelő beviteli érték. Ez az érték az endogén képződés hiányában érvényes (DGE, 2012).

2.5 Tej és növényi „tej” -alternatívák

„A tej a tejtermelés céljából tartott állatfajok tőgy által kiválasztott terméke, amelyet egyszeri vagy többszöri fejéssel nyernek” (Matissek, 2019, 623. o.). „Tejnek” csak a tehenek tejét szabad nevezni. Más emlősök teje esetén fel kell tüntetni a fajt (például kecsketej) (Matissek, 2019, 624. o.).



6. Diagram: Fogyasztói tej 1 főre jutó fogyasztása Németországban zsírtartalom szerint kg-ban megadva 2010-től 2021-ig (Statista, 2022c)

2010-ben az 1 főre jutó fogyasztói tej fogyasztása Németországban kb. 51 kg, 2021-ben ez 45 kg-ra csökkent (Statista, 2022c).

A tejet a zsírtartalom alapján lehet megkülönböztetni.

Nyerstej és minőségi tej: A nyerstej és a minőségi tej természetes zsírtartalma átlagosan 3,5-4,0% között van. Azonban a tehén fajtájától, a takarmánytól és az évszaktól függően nagyobb eltérés is lehet a zsírtartalomban (Rimbach, 2015, 26. o.).

Teljes tej: A teljes tej zsírtartalma konstans 3,5%, ez a legfontosabb standardizált tejfajta. Kivételt képez a legalább 3,8-4,3%-os természetes zsírtartalmú teljes tej (termelői tej, vagy házitej tej). Más tejfajtákkal ellentétben ennél a tejnél nem választják szét a tejszínt és a soványtejet (Rimbach, 2015, 23. o.).

Zsírszegény tej: Ezt a standardizált tejfajtát fölözött tejnek is nevezik, melynek zsírtartalmát legalább 1,5%-ra és legfeljebb 1,8%-ra állítják be. Egyes esetekben a zsírszegény tejet tejfehérjével dúsítják, melyet a csomagoláson megfelelően jelölnek. Soványtej: A soványtejet fölözött tejnek is nevezik és zsírtartalma maximum 0,5%. Előfordulhat, hogy tejfehérjével dúsítják, amit azonban fel kell tüntetni a csomagoláson (Rimbach, 2015, 24. o.). A tej „zsír a vízben” emulzió, diszpergált (finom eloszlású) eltérő méretű fehérjerészecskékkkel (kazein, savófehérje). Ezenkívül a tej további oldott részecskéket tartalmaz, mint egyéb különböző fehérjéket, szénhidrátokat (laktózt), ásványianyagokat

(oldott állapotban, vagy fehérjéhez kötve) és vitaminokat (oldott állapotban). A tej összetétele nem csak állatfajonként ingadozik, hanem egy állatfajon belül fajtánként is, valamint az évszaktól, a laktáció stádiumától és a takarmányozási körülményektől függően is (Rimbach, 2015, 24. o.).

„A zsírszegény tejtermékek a DGE háromdimenziós táplálkozási piramisának alján az állati eredetű élelmiszerek között helyezkednek el (zöld terület), és nagyobb mértékben kellene fogyasztani őket.” (Rimbach, 2015, 24. o.).

Az aktuális táplálkozási trendek hatására folyamatosan új fejlesztésekre kerül sor az élelmiszeriparban. Jelentősen megnőtt az érdeklődés a növényi alapú tejhelyettesítő termékek iránt. Ezek olyan termékek, amelyek a tej helyettesítésére szolgálnak és mind érzékszervileg, mind felhasználhatóság tekintetében a tejhez hasonlatosak. Az Európai Bíróság 2017. évi döntése szerint a tisztán növényi eredetű termékeket alapvetően tilos tej, vaj, sajt néven forgalmazni, ezért tilos az olyan megnevezés, mint „szójatej” vagy „vegán sajt” (Matissek, 2019, 622. o.).

A növényi italok rendszerint hüvelyesek, gabonafélék, diófélék és/vagy magvak vízzel hígított kivonatai. Textúrájukat, kinézetüket és felhasználásukat tekintve nagyon hasonlóak az állati tejhez. Alapanyagtól és dúsítástól függően tápanyag-összetételükben és ízükben eltérőek, de nem tartalmaznak sem laktózt (tejcukrot), sem koleszterint (ProVeg bejegyzett társulat, 2019).

Sokféle tejalternatíva létezik, amelyek különféle növényi alapanyagokból készülnek. Elméletileg a hüvelyesek, gabonafélék, diófélék vagy magvak minden fajtájából készíthető tejszerű ital (ProVeg bejegyzett társulat, 2019).

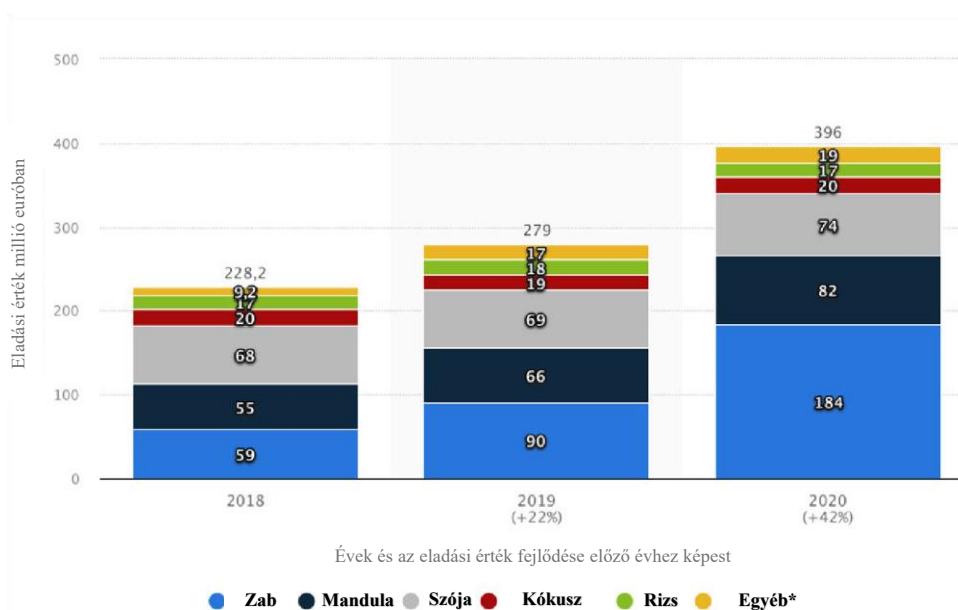
A növényi italokat általában öt kategóriába lehet sorolni:

- Hüvelyes alapú italok (szójából, csillagfűrtből, borsóból stb.)
- Gabona alapú italok (zabból, rizsből, tönkölyből, kukoricából stb.)
- Pszeudocereália alapú italok (kinoából, amarántból stb.)
- Dióféle alapú italok (mandula, mogyoró, kókusz stb.)

- Mag alapú italok (kendermagból, lenmagból, szezámagból stb.)

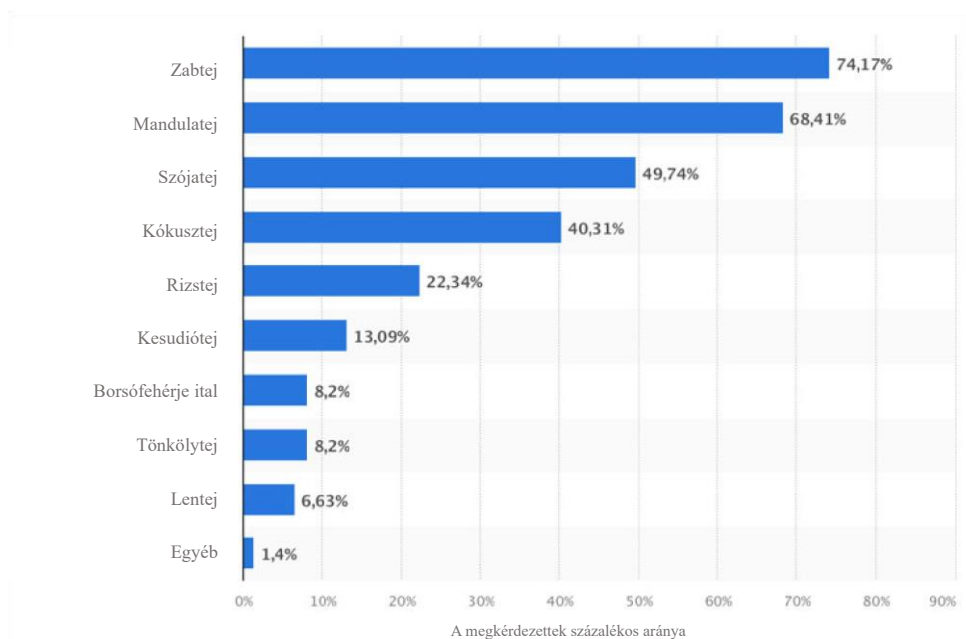
A növényi italok előállításához az alapanyagokat hagyományosan vízzel elegyítik és végül megőrlik. Ezt követően leszűrik azért, hogy a nagyobb növényi részecskéket eltávolítsák. Terméktől és a gyártótól függően további összetevőket adnak hozzá, mint olaj, cukor, aromák és/vagy stabilizátorszerek. Ezt követően – a tehéntejhez hasonlóan – homogenizálják és hőkezelik. A növényi tej eltarthatóságának és emulzió stabilitásának növelése érdekében különböző hőkezeléseket alkalmaznak, mint pasztörözés (100°C alatt) vagy ultramagas hőmérsékleten végzett hőkezelést (UHT) (135-150°C). A folyamat ezen lépéseinél az időtartam és a hőmérséklet függvényében vitaminvesztés léphet fel, azonban a fehérjéket és a másodlagos növényi anyagokat ez nem befolyásolja. Ezen kívül egyes gyártók kalciummal, B2-vitaminnal, B12-vitaminnal, D-vitaminnal és/vagy egyéb tápanyagokkal dúsítják növényi italaikat (ProVeg bejegyzett társulat, 2019).

A növényi italok népszerűsége az utóbbi években jelentősen megnőtt, azonban más kultúrákban már évszázadok óta fogyasztanak ilyen italokat. Spanyolországban például a mandulafü-tej kedvelt nemzeti ital. Koreában sikhjet isznak, amely főtt rizsből, malátakivonatból és cukorból készült tradicionális ital. A bushera tradicionális ugandai ital, melyet fermentált kölesből és vízből készítenek. Kínában viszont a szójatejnek van nagy hagyománya, melynek használatát mintegy 2000 éve említették először (ProVeg bejegyzett társulat, 2019).



7. Diagram: Növényi tejhelyettesítők eladási értéke millió euróban kifejezve 2018 és 2020 közötti németországi adatok alapján (Statista, 2021b)

A vegán tejalternatívák eladási értéke 2018-ban még 228 millió eurót tett ki, 2020-ra viszont 396 millióra növekedett. Ebből a legnagyobb részt a zabitalok teszik ki 184 millió euróval. Ezt követik a mandula-, szója-, kókusz- és rizsitalok (Statista, 2021b).



8. Diagram: A megkérdezettek által fogyasztott növényi italok százalékos aránya (Statista, 2021b)

A fogyasztók leggyakrabban a zabitalokat választják. A növényi alapú tejalternatívákat vásárlók 74%-a fogyaszt többek között zabitalokat, 68%-a mandulaitalokat, 50% -a szójaitalokat, 40%-a kókuszitalokat és 22%-a rizsitalokat (Statista, 2021b).

VI. Fordítói munkapéldány: memoQ exportformátum

<p>VII. Fordítandó szövegrész_Bachelorarbeit_Eralyn_Lehrke_geschwärzt.docx</p> <p>VIII. FIGYELEM: Ne módosítsa a szegmens ID-jét vagy a forrásszöveget</p> <p>IX. V10.3.12 MQ931211 0c541323-dfe9-4349-b3b2-0e9f4db4b9f7</p>			
Azonosító	német	magyar	Megjegyzés
¹	2.2[1] {2}Ernährungsprävalenz deutscher erwachsener Frauen	2.2[1] {2}Német felnőtt nők táplálkozási prevalenciája	A fordítás során átrendezés átváltási műveletet alkalmaztam.
²	Zwei Drittel der Deutschen (66,3%) informiert sich aus verschiedenen Quellen und mit unterschiedlicher Intensität über Ernährungsfragen.	A németek két harmada (66,3%-a) különböző forrásokból és eltérő intenzitással informálódik a táplálkozást érintő kérdésekben.	A forrásnyelvi szövegben szereplő tömör kifejezés „Ernährungsfragen” magyarra fordításához betoldást kellett alkalmaznom. Táplálkozáskérdés szó magyarban nem létezik, így táplálkozással kapcsolatos vagy táplálkozást érintő kérdésként kell fordítanom.
³	Die Frauen liegen mit einer Häufigkeit von 74,3% deutlich höher in ihrem Informationsverhalten als Männer mit	A nők jelentősen magasabb arányban, 74,3%-ban, a férfiak viszont csak 58,1%-	"Informationsverhalten" kifejezés a magyarra nehezen fordítható, tükröfordításban információs

	58,1% (Max Rubner-Institut, 2008a, S. 98).	ban tájékozódnak (Max Rubner-Institut, 2008a, 98. o.).	magatartása. Jelentése a az információ szerzéséhez köthető viszonyt jelöli. Jelen esetben az jelenti, hogy a nők gyakrabban informálódnak, mint a férfiak. A mondatnál betoldás kellett alkalmazni és a szerkezetén is módosítottam, hogy magyarra átültethető lehessen. Lexikai kihagyást alkalmaztam- Häufigkeit szó esetében, mert nem tesz hozzá a tartalomhoz.
⁴	„Die Lebensmittelgruppen Brot, Backwaren, Getreide/-erzeugnisse sowie daraus hergestellte Gerichte werden mengenmäßig mit am häufigsten verzehrt [...] und sind in etwa mit dem Verzehr der Lebensmittelgruppen Gemüse, Obst sowie Milch und Käse zu vergleichen“ (Max Rubner-Institut, 2008b).	„A legnagyobb mennyiségben a kenyér-, pékáru-, gabonatermékek élelmiszercsoportját és az ezekből készült ételeket fogyasztják, [...] ami nagyjából megfelel a zöldség, gyümölcs, valamint a tej és a sajt élelmiszercsoportok fogyasztásának” (Max Rubner-Institut, 2008b).	A német passzív szerkezetet a magyar fordításban aktív szerkezetre változtattam. Max Rubner-Institut. (2008b). egyéni jelölés, mely a Ergebnisbericht, Teil 2 Nationale Verzehrsstudie II.-ra hivatkozik.
⁵	Die Verzehrmenge von Gemüse (ohne Saft), Pilzen und Hülsenfrüchten beträgt bei Frauen 129g pro Tag.	A nők napi 129g-ot fogyasztanak zöldségekből (zöldséglevelek nélkül), gombákból és hüvelyesekből.	A helyes magyar nyelvtani szerkezet eléréséhez mondantrészváltás műveletet alkalmaztam. A magyar mondat alanya a

			nők, míg német mondat alanya a fogyasztási mennyiség volt, melyet szófajváltás művelet segítségével alakítottam át.
6	Zählt man noch Gerichte auf Gemüsebasis hinzu, verdoppeln sich die Angaben annähernd.	Ha a zöldségalapú ételeket is hozzászámítjuk, az adatok megközelítőleg megduplázódnak.	Nyelvtani szerkezet fordítása során szükséges volt a „ha” szócska betoldására.
7	Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)-Empfehlungen für den Gemüseverzehr von 400g pro Tag unterschreiten 86,3% der Frauen (Max Rubner-Institut, 2008b).	A DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung - Német Táplálkozási Társaság) által ajánlott napi 400 gramm zöldség fogyasztását a nők 86,3%-a nem éri el (Max Rubner-Institut, 2008b).	DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) magyar kontextusban találtam rá kifejezést, így arra hivatkozva fordítottam le magyarra. https://raketa.hu/mi-lehet-az-oka-hogy-egyre-kevesebb-hust-esznek-a-nemetek
8	Frauen verzehren pro Tag durchschnittlich 270g Obst.	A nők naponta átlagosan 270g gyümölcsöt fogyasztanak.	
9	Trockenobst spielt dabei keine nennenswerte Rolle.	Ebben az aszaltgyümölcs nem játszik említésre méltó szerepet.	
10	Die DGE-Empfehlungen für den Obstverzehr (Obst inklusive Obsterzeugnisse) von 250g pro Tag	A DGE által ajánlott napi 250 gramm gyümölcs fogyasztását (beleértve a gyümölcstermékeket is) a nők 54%-a nem éri el (Max Rubner-Institut, 2008b).	Ismérlés elkerülése véget fordítottam így, jelentésben nem történt változás, így szakmai szövegben is elfogadható.

	unterschreiten 54% der Frauen (Max Rubner-Institut, 2008b).		
¹¹	Die mittlere Zufuhr von Milch, Milcherzeugnissen und Käse (ohne Gerichte auf Basis von Milch und Milcherzeugnissen) liegt bei Frauen bei 227g pro Tag.	A nők átlagos napi beviteli szükséglete tejből, tejtermékekből és sajtból (a tejből és tejtermékekből készült ételek nélkül) 227 gramm, ennek 43%-a tej és tejtital.	Ha megtartanám az eredeti szövegfelosztást, akkor a magyarban a szövegkohézió sérülne, így két külön mondat helyett a magyarban 2 mondatrészt használtam.
¹²	43% davon sind Milch und Milchmodigetränke.		
¹³	Der Anteil von Milcherzeugnissen (zum Beispiel Joghurt) am Verzehr von Milch, {MQ}Milcherzeugnissen und Käse liegt zwischen bei 39% und der Anteil von Käse und Quark liegt bei 17 bis 18%.	A tej, tejtermékek és sajt fogyasztásának a tejtermékekre (például joghurt) vetített aránya 39% körül van, {MQ} a sajt és túró fogyasztásának aránya pedig 17-18%.	Az egyépterlműsítés érdekében betoldást alkalmaztam, aminek értelmében a magyar fordításban a második tagmondatban is megneveztem, hogy a fogyasztás arányáról van szó.
¹⁴	Der Verzehr von Gerichten auf Basis von Milch und Milcherzeugnissen spielt nur eine untergeordnete Rolle (Max Rubner-Institut, 2008b), wie in folgender Tabelle zu erkennen ist.	A tej és tejtermék alapú ételek fogyasztásának jelentősége elenyésző szerepet játszik (Max Rubner-Institut, 2008b), ahogy ez a következő táblázatból is látható.	
¹⁵	Tabelle 1 : Durchschnittlicher Verzehr von Milch, Milcherzeugnissen und Käse	1. táblázat: Németországban a felnőtt nők tej, tejtermék és sajt, valamint az ezekből	

	sowie daraus hergestellte Gerichte in g pro{MQ}Tag durch erwachsene Frauen in Deutschland	készült ételek átlagos{MQ} napi fogyasztása grammban kifejezve.	
16	Eigene Darstellung nach (Max Rubner-Institut, 2008b)	Saját ábrázolás (Max Rubner-Institut, 2008b) adatai alapján	Német nyelv tömörsége miatt egyértelmű, hogy mire utal a német mondat, de magyarban célszerűnek tartottam beoldást alkalmazni: munkája alapján.
17	Produkt	Termék	
18	Verzehnte tägliche Menge in g	Elfogyasztott napi mennyiség grammban	A grammot a rövidítés helyett ki kellett írni a magyar toldalékolás sajátosságai miatt.
19	Milch, Milcherzeugnisse und Käse	Tej, tejtermékek és sajtok	
20	227	227	
21	davon:	amelyből:	
22	Milch und Milchmischgetränke	Tej és tejtitalok	
23	98	98	
24	Milcherzeugnisse	Tejtermékek	
25	88	88	
26	Käse und Quark	Sajt és túró	
27	41	41	

28	Gerichte auf Basis von Milch und Milcher-zeugnissen	Tej és tejtermékalapú ételek	Milcher-zeugnissen: Csak a mondatnak az oldalhoz viszonyított elrendezése miatt kellett elválasztani.
29	17	17	
30	[1]Die mittlere Zufuhr von Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnissen (ohne Gerichte auf Basis von [2] [1]Fleisch) liegt bei Frauen bei 53g pro Tag (Max Rubner-Institut, 2008b).[2]	[1]A nők átlagos hús, kolbászaru és húskészítmény bevitel (a húsalapú ételek [2] [1] nélkül) napi 53 g. (Max Rubner-Institut, 2008b).[2]	A Német Élelmiszerkönyv (DLMB) alapján eltér Németországban a húsok és húskészítmények kategorizálása a Magyar Élelmiszerkönyv (MÉK) kategóriájától (lsd. terminus), így a Wurstwaren szó fordítása során több lehetőség is van. 1. Kihagyom a Wurstwaren-t, mivel a magyar kategória szerint a hús és húskészítmények fogalma lefedi az összes kategóriát. 2. Már bevett terminust használok: kolbászaru. Én ebben az esetben a bevett terminus használatánál maradtam.
31	2.2.1 Alternative Ernährungsformen	2.2.1 Alternatív táplálkozási formák	
32	[1][2]Unter dem Begriff alternative Ernährungsformen werden Ernährungskonzepte zusammengefasst,	[1][2]Az alternatív táplálkozási formák fogalma olyan táplálkozási koncepciókat foglal magába, amik eltérnek a	

	die von der herkömmlichen, in einem Land üblichen Kost abweichen.	hagyományostól, az adott országban megszokott táplálékok fogyasztásától.	
33	Anhänger einer alternativen Ernährungsweise folgen damit nicht den Empfehlungen der jeweiligen Fachgesellschaften, sondern orientieren sich bewusst anders (Englert, Heike, 2020, S. 14).{1}	Az alternatív táplálkozásmódok hívei nem valamelyik szakmai csoport ajánlásait követik, hanem tudatosan választanak más táplálkozási formát. (Englert, Heike, 2020, 14. o.).{1}	Az orientieren sich jelentése lehet uztánoz, követ, választ
34	{MQ}Diagramm 1 :	{MQ}1. Diagram:	
35	Prozentuale Anteile der verfolgten Ernährungskonzepte der Befragten (Statista, 2022a)	A megkérdezettek táplálkozási koncepciójának százalékos megoszlása (Statista, 2022a)	A magyar fordításban a „verfolgten” követett kifejezést ki kellett hagynom, mert nagyon megtörte volna a magyar szöveget és enélkül sem változik a mondat értelme.
36	Der Großteil der deutschen Bevölkerung folgt keinem bestimmten Ernährungskonzept/Ernährungsform.	A német lakosság nagyrésze nem követ meghatározott táplálkozási koncepciót /formát.	A szóismétlés elkerülése érdekében a táplálkozási koncepciót / táplálkozási formát, helyett csak táplálkozási koncepciót /formát.írtam.
37	Darauf folgen im prozentualen Anteil absteigend der Vegetarismus, Flexitarismus, Veganismus, eine	Csökkenő százalékos arányban ezután következnek a vegetáriánus, flexitáriánus, veganizmus, laktózmentes, low carb,	Low carb angol kifejezés magyarban is bevett terminus: „A low-carb, azaz alacsony szénhidrát-tartalmú étrendekben

	laktosefreie Ernährung, low carb, halal, mediterran und „ausschließlich Bio“.	halal, mediterrán és „kizárólag bio” táplálkozási formák.	a szénhidrátfogyasztás visszaszorul, helyette a zsírok és/vagy fehérjék fogyasztása megnő. Ezeket a tápanyagokat pedig elsősorban állati eredetű termékekből javasolják fedezni.” https://storeinsider.hu/cikk/a-low-carb-dieta-alapja-es-mukodese Az egyértelműsítés érdekében a táplálkozási formák kifejezést betoldottam, ésmiután felsorolásban szerelők mindegyike táplálkozási forma a végén említettem meg.
38	„Die Gründe für das Praktizieren solcher Kostformen sind vielfältig \[...].	„Az ilyen étrendek gyakorlásának sokféle oka van \[...],	A magyarban a két különálló mondatot, két mondatrészre alakítottam át, így erősebb a szöveg kohéziója.
39	Sie umfassen ethische, philosophische, religiöse, ökologische, soziale und gesundheitliche Aspekte.	például etikai, filozófiai, vallási, ökológiai, szociális és egészségügyi aspektusok.	Az „umfassen” kifejezés példaulnak fordítottam.
40	Teilweise basieren Kostformen auch auf einer eigenen Interpretation naturwissenschaftlicher Befunde, die sich	Az étrendek részben természettudományos tényállások olyan sajátos interpretációján alapulnak, amik	A „Lebensmittelauswahl” szószerinti fordítása esetén élelmiszerválasztékot jelent, melyet az egyértelműsítés

	in der Lebensmittelauswahl niederschlagen“ (Elmadfa & Leitzmann, 2019, S. 750).	az élelmiszerek kiválasztásában is tükröződnek. “ (Elmadfa & Leitzmann, 2019, 750. o.).	érdekében élelmiszerek kiválasztására fordítottam, mert az egyén választásra utal, nem a bolti kínálatra. Az „niederschlagen” kifejezést tükröződiknek fordítottam.
41	Die quantitativ bedeutsamsten und wissenschaftlich am besten untersuchten alternativen Ernährungsformen sind Vegetarismus und Veganismus.	Kvantitatív szempontból a legjelentősebb mértékben és tudományosan legátfogóbban vizsgált alternatív táplálkozási forma a vegetarizmus és a veganizmus.	A magyarosabb mennyiségi kifejezés helyett maradtam a kvantitatív szóhasználatnál, mert a szaknyelvi tudományos szövegekre jellemző a külföldi (jellenzően latin) eredetű szavak magyarosított változatának használata.
42	Während erstere keine Lebensmittel von getöteten Tieren (Fleisch- und Wurstwaren), aber Milch (Lacto) und/oder Eier (Ovo) verzehren, konsumieren Veganer*innen ausschließlich pflanzliche Lebensmittel und verzichten vielfach auch auf Honig sowie Gebrauchsgegenstände vom Tier (zum Beispiel Leder, Naturhaarbürsten) (Elmadfa & Leitzmann, 2019, S. 752).	Az előbbieket nem fogyasztanak olyan élelmiszert, ami állatok levágásával jár (hús- és kolbászárú), viszont tejet (Lacto) és/vagy tojást (Ovo) igen. A vegánok azonban kizárólag növényi élelmiszerekkel táplálkoznak és gyakran lemondanak a mézről is, mint ahogy az állati eredetű használati tárgyakra is (például bőr, természetes hajkefe) (Elmadfa & Leitzmann, 2019, 752. o.).	A „getötet” esetén lexikai felbontást alkalmaztam, mert magyarban helyesebb a levágják kifejezés használata a megölik helyett. Kolbászárú: Németországban Wurst alatt nem csak a magyar típusú kolbászt értik, hanem a párizsit, a májasokat, minden henger formájú húskészítményt. A magyarban nem szokás ilyen többszörösen összetett mondatot

			használni, így grammatikai felbontással két mondatra tagoltam a mondatot és az addig szócska használatával biztosítottam a szövegkohéziót, amely által a Während - amíg szócska elhagyható.
43	Folgende Tabelle liefert eine Übersicht über die Formen des Vegetarismus beziehungsweise vegetarisch orientierter Ernährung.	A következő táblázat áttekintést nyújt a vegetarianizmus formáiról, illetve a vegetáriánus orientáltságú táplálkozásról.	
44	<i>Tabelle 2:</i>	<i>2. táblázat:</i>	
45	<i>Übersicht über die Formen des Vegetarismus beziehungsweise vegetarisch orientierter Ernährung mit Lebensmitteln die gegessen oder vermieden werden</i>	<i>Áttekintés a vegetarianizmus formáiról, illetve vegetáriánus orientáltságú táplálkozásról a fogyasztott és elkerült élelmiszerekkel</i>	Az utolsó mondat egység lesüllyesztése a mondat szintje alá.
46	<i>(DGEinfo 2012, S. 147)</i>	<i>(DGEinfo 2012, 147. o.)</i>	
47	Lebensmittel, die gegessen werden	Fogyasztott élelmiszerek	Mondategységek lesüllyesztése a mondat szintje alá.
48	Lebensmittel, die gemieden werden	Elkerült élelmiszerek	Mondategységek lesüllyesztése a mondat szintje alá.

49	[1]Pesco-{2}[3] Vegetarier*innen{4}	[1]Pesco-{2}[3] vegetáriánusok{4}	Német nyelvben sok főnév alakja megváltozik attól függően, hogy női vagy férfi személyről van-e szó, ez magyarban néhány esettől eltekintve (pl. doktor úr, doktornő) nem szokás, így a fordításban nem használok két alakot a férfiak és nők megkülönböztetésére.
50	[1]pflanzliche Lebensmittel,{2} {MQ}Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte	[1]növényi élelmiszerek,{2} {MQ}hal, tojás, tej és tejtermékek	
51	Fleisch sowie alle daraus gewonnenen Produkte	Hús és minden húsból készült termék	Az egyértelműsítés érdekében a azokból kifejezés helyett kiírtam a húsból kifejezést.
52	Ovo-Lacto- Vegetarier*innen	Ovo-Lacto-vegetáriánusok	lásd 49. szegmens
53	pflanzliche Lebensmittel, Eier, Milch und{MQ}Milchprodukte	növényi élelmiszerek, tojás, tej és tejtermékek	
54	Fleisch, Fisch (einschließlich anderer aquatischer Tiere) sowie alle daraus gewonnenen Produkte	Hús, hal (beleértve az egyéb víziállatokat is) és minden ezekből készült termék	
55	[1]Lacto-{2}[3] Vegetarier*innen{4}	[1]Lacto-{2}[3] vegetáriánusok{4}	lásd 49. szegmens

56	pflanzliche Lebensmittel Milch und Milchprodukte,	növényi élelmiszerek, tej és tejtermékek	
57	Fleisch, Fisch (einschließlich anderer aquatischer Tiere), Eier sowie alle daraus gewonnenen Produkte	Hús, hal (beleértve az egyéb víziállatokat is), tojás és minden ezekből készült termék	
58	[1]Ovo-{2} [1]Vegetarier*innen {2}	[5]Ovo-{5} [1]vegetáriánusok{2}	lásd 49. szegmens
59	[1]pflanzliche Lebensmittel,{2}[3] Eier{4}	[1]növényi élelmiszerek,{2}[3] tojás{4}	
60	Fleisch, Fisch (einschließlich anderer aquatischer Tiere), Milch und Milchprodukte sowie alle daraus gewonnenen Produkte	Hús, hal (beleértve az egyéb víziállatokat is), tej és tejtermékek és minden ezekből készült termék	
61	Veganer*innen	Vegánok	lásd 49. szegmens
62	pflanzliche Lebensmittel	növényi élelmiszerek	
63	alle tierischen Lebensmittel, auch Honig	minden állati eredetű élelmiszer, méz is	
64	2.2.2[1] {2}Nährstoffzufuhr deutscher erwachsener Frauen nach (NVSII)	2.2.2[1] {2}Német felnőtt nők tápanyagbevitel (NVSII) alapján	NVS II: Die Nationale Verzehrsstudie II Nemzeti Fogyasztási Tanulmány
65	Die Nationale Verzehrsstudie II (NVS II) war eine bundesweite Erhebung zur Ernährungssituation von Jugendlichen	A Nemzeti Fogyasztási Tanulmány II (NVS II) a fiatalok és felnőttek táplálkozási helyzetéről készített országos	Grammatikai betoldást alkalmaztam (terjedő), ezáltal gördülékenyebb a magyar mondat.

	und Erwachsenen im Zeitraum November 2005 bis Januar 2007.	felmérés volt 2005 novemberétől 2007 januárjáig terjedő időintervallumban.	
⁶⁶	Die mediane Energiezufuhr liegt bei Frauen bei 1833kcal pro Tag und entspricht im Wesentlichen einer Energiezufuhr für niedrige körperliche Aktivität.	A nők energiabevitelének mediánja napi 1833 kcal, ez lényegében az alacsony fizikai aktivitás energiaszükségletének felel meg.	Zufuhr jelentése általában véve bevétel, azonban a német mondatban második „Energiezufuhr” a szöveg értelmezése alapján inkább energiaszükségletnek felel meg.
⁶⁷	Die größte Menge an Energie nehmen Frauen über Brot sowie Milch/erzeugnisse und Käse auf.	A nők a legtöbb energiát kenyérből, tej/termékből és sajtból vesznek fel.	A legnagyobb mennyiségben helyett legtöbb kifejezést használtam, így kevésbé körülményes a mondat.
⁶⁸	Zusätzlich sind Süßwaren ein wichtiger Energie-Lieferant, gefolgt von Obst/erzeugnissen, alkoholfreien Getränken, Fett sowie Fleisch/erzeugnissen und Wurstwaren (Max Rubner-Institut, 2008b), wie in folgendem Diagramm zu erkennen ist.	Emellett fontos energiaszolgáltatók az édességek, ezt követik a gyümölcsök, gyümölcsstermékek, az alkoholmentes italok, a zsírok és a húsok, a húskészítmények és kolbászaruk (Max Rubner-Institut, 2008b), ahogy ez a következő diagrammon is látható.	Grammatikai áthelyezést alkalmaztam.
⁶⁹	A képen szöveg, képernyőkép, képernyő, szám látható{MQ}Automatikusan generált leírás	A képen szöveg, képernyőkép, képernyő, szám látható{MQ}Automatikusan generált leírás	Ez a szegmens, csak a kép megjelenítése miatt szükséges.

70	<i>Diagramm 2:</i>	<i>2. Diagram:</i>	
71	<i>Anteiliger Beitrag von Lebensmittelgruppen an der Gesamtenergiezufuhr von erwachsenen Frauen in % (Max Rubner-Institut, 2008b)</i>	<i>Az élelmiszercsoportok hozzájárulása a felnőtt nők összenergia-beviteléhez százalékban (Max Rubner-Institut, 2008b)</i>	
72	Etwa 31% der Frauen überschreiten den Richtwert für die tägliche Energiezufuhr bei mittlerer körperlicher Aktivität.	A nők mintegy 31%-a túllépi energiaszükséglet referencia beviteli értékét közepes fizikai aktivitás mellett.	Ez a magyarban minden esetben napi bevitelre vonatkozik, így nem kell külön feltüntetni.
73	Die mediane Zufuhr an Fett liegt bei Frauen bei 68g pro Tag.	A zsírbevitelük mediánja napi 68 g.	A nőket kihagytam a mondatból, mivel visszautalok rájuk, a szövegkohézió ezáltal erősebb.
74	Das entspricht einem Anteil an der Energiezufuhr von 35% für die Frauen.	Ez az energiabevitelük 35%-ának felel meg.	A magyar mondat az „Anteil” szó kihagyása nélkül is teljes.
75	Etwa 76% überschreiten den Richtwert für die Fettzufuhr (Max Rubner-Institut, 2008b).	Mintegy 76%-uk túllépi a zsírszükséglet referencia beviteli értékét (Max Rubner-Institut, 2008b).	Szószerinti fordítás helyett egyértelműsíttem a magyar fordítást azáltal, hogy megnevezem, hogy a zsírszükséglet referencia beviteli értékéről van szó. Ez a magyarban minden esetben napi bevitelre

			vonatkozik, így nem kell külön feltüntetni.
⁷⁶	Die mediane Zufuhr an Kohlenhydraten insgesamt liegt bei Frauen bei 220g pro Tag.	A szénhidrátbevitelük mediánja összesen napi 220 g.	A célnyelv szintaktikai lehetőségeit kihasználva hoztam létre hiányos mondatot.
⁷⁷	Das entspricht einem Anteil an der Energiezufuhr von 49%.	Ez az energiabevitel 49%-ának felel meg.	Az igaz ugyan, hogy a németben ki lett téve az alany, de mondatokon át ismétlődött és ez a magyar fordításban zavaró, ezért az elején megneveztem az alanyt, utána pedig birtokos névmással utaltam rá.
⁷⁸	51% (113 g pro Tag) der Kohlenhydrate sind dabei Mono- und Disaccharide und 45% (99g pro Tag) sind Polysaccharide (Max Rubner-Institut, 2008b).	A szénhidrátok 51%-a (napi 113 g) mono- és diszaharid és 45%-a (napi 99 g) poliszaharid (Max Rubner-Institut, 2008b).	
⁷⁹	Die von der DGE empfohlene maximale Zufuhrmenge von circa 50g Zucker pro Tag (10% der Gesamtenergie) wird somit stark überschritten.	Ezzel jelentősen túllépik a DGE által javasolt maximális cukorbevittelt, ami kb. napi 50 g (az összenergia 10%-a).	DGE lásd 7. szegmens. Gramatikai átváltást alkalmaztam, 2 mondatrészre tagoltam a mondatot, és a mondat végéről kiemeltem a mondat elejére, hogy jelentősen túllépik.

			Jelentésén ezáltal nem módosítottam, csak könnyebben értelmezhetővé vált a mondat.
80	Die mediane Zufuhr an Protein liegt bei 64g pro Tag.	A fehérjebevitel mediánja napi 64 g.	lásd 76. szegmens
81	Das entspricht einem Anteil an der Energiezufuhr von 14%.	Ez az energiabevitel 14%-ának felel meg.	A magyar mondat az „Anteil” szó kihagyása nélkül is teljes.
82	Somit liegt der Median der Proteinzufuhr über der empfohlenen Zufuhr von 0,8g pro Kilogramm Körpergewicht.	Következésképp a fehérjebevitel mediánja a javasolt 0,8 g/ testtömeg kg bevitel felett van.	
83	Etwa 15% der Frauen liegen unterhalb der empfohlenen Zufuhr (Max Rubner-Institut, 2008b).	A nők mintegy 15%-a nem éri el a javasolt bevittelt (Max Rubner-Institut, 2008b).	Szó szerinti fordítás helyett: alatt van, a nem éri el kifejezést használtam.
84	Der Median der Natriumzufuhr liegt bei Frauen bei 2379 mg pro Tag und ist damit 4- bis 6-mal so hoch wie der Schätzwert für eine angemessene Zufuhr (Max Rubner-Institut, 2008b).	A nátriumbevitelük mediánja napi 2379 mg, ez 4-6-szor olyan magas, mint a megfelelő bevitel becsült értéke (Max Rubner-Institut, 2008b).	lásd 77. szegmens
85	Für Calcium liegt die mediane Zufuhr bei 964mg pro Tag.	A kalciumbevitel mediánja napi 964 mg.	lásd 76. szegmens

86	Insgesamt erreichen 55% die empfohlene tägliche Zufuhr von Calcium nicht (Max Rubner-Institut, 2008b).	Összességében a 55%-uk nem éri el az ajánlott napi kalciumbevitelt (Max Rubner-Institut, 2008b).	
87	Der Median der Vitamin B2-Zufuhr liegt bei 1,5mg pro Tag.	A B2-vitamin bevitel mediánja napi 1,5 mg.	lásd 76. szegmens
88	Die Vitamin B2- Zufuhr liegt im Median deutlich über der empfohlenen Zufuhr.	A B2-vitamin bevitel mediánja jelentősen meghaladja a javasolt bevitelt.	Szószerinti fordítás helyett (felett van) meghaladja kifejezést használtam, mely véleményem szerint szebb mondatot eredményez.
89	Jedoch erreichen 26% der Frauen die empfohlene tägliche Zufuhr von Vitamin B2 nicht (Max Rubner-Institut, 2008b).	Mindazonáltal a nők 26%-a nem éri el a B2-vitamin javasolt napi beviteli értékét (Max Rubner-Institut, 2008b).	
90	Für Vitamin B12 liegt die mediane Zufuhr bei 4,0µg pro Tag.	A B12-vitamin bevitel mediánja napi 4,0 µg.	lásd 76. szegmens
91	Bei Frauen liegt in allen Altersgruppen der Median der Vitamin B12- Zufuhr über der empfohlenen Zufuhr.	A B12-vitaminbevitel mediánja a nők minden korosztályánál meghaladja a javasolt bevitelt.	lásd 88. szegmens
92	26% erreichen die empfohlene tägliche Zufuhr von Vitamin B12 allerdings nicht (Max Rubner-Institut, 2008b).	Azonban 26%-a nem éri el a javasolt napi beviteli értéket B12-vitaminból (Max Rubner-Institut, 2008b).	

93	Der Median der Vitamin D-Zufuhr liegt bei 2,2 µg pro Tag.	A D-vitamin bevitel mediánja napi 2,2 µg.	lásd 76. szegmens
94	Bei Frauen liegt in allen Altersgruppen der Median der Vitamin D- Zufuhr deutlich unter der empfohlenen Zufuhr (Max Rubner-Institut, 2008b).	A nők esetén a D-vitamin bevitel mediánja minden korosztályban jelentősen a javasolt beviteli érték alatt van (Max Rubner-Institut, 2008b).	
95	2.3[1] {2}Vegetarisch/ vegane Ernährung	2.3[1] {2}Vegetáriánus/ vegán táplálkozás	
96	Die vegane Ernährung ist eine sehr strenge Form der vegetarischen Ernährung, bei der ausschließlich pflanzliche Lebensmittel verzehrt werden.	A vegán táplálkozás a vegetáriánus táplálkozás nagyon szigorú formája, amelynél kizárólag növényi eredetű élelmiszert fogyasztanak.	
97	Alle tierischen Lebensmittel und Zusatzstoffe werden abgelehnt, teilweise auch Honig sowie Lebensmittel, bei deren Herstellungsprozessen tierische Bestandteile verwendet werden.	Minden állati eredetű élelmiszert és összetevőt mellőznek, beleértve a mézet is és minden olyan élelmiszert, amely előállításánál állati összetevőt használnak.	Grammatikai betoldást alkalmaztam, mely egyértelműsítő szerepet tölt be és gördülékenyebbé teszi a mondatot.
98	Zudem verwenden viele Veganer*innen keine von Tieren stammenden Gebrauchsgegenstände oder Materialien, wie Wolle, Fell und Leder (DGE, 2023).	Emellett sok vegán nem használ állati eredetű használati tárgyakat vagy anyagokat, például gyapjút, szőrmét és bőrt (DGE, 2023).	lásd 49. szegmens

99	A képen szöveg, képernyőkép, szám, Párhuzamos látható{MQ}Automatikusan generált leírás	A képen szöveg, képernyőkép, szám, Párhuzamos látható{MQ}Automatikusan generált leírás	Ez a szegmens, csak a kép megjelenítése miatt szükséges.
100	<i>Diagramm 3:</i>	<i>3. Diagram:</i>	
101	<i>Prozentuale Anteile der Gründe für den Verzicht auf Milchprodukte der Befragten</i>	<i>A megkérdezettek által a tejtermékek mellőzésére megadott okok százalékos aránya</i>	A mondatban betoldást alkalmazta, hogy a német tömör szerkezetet át tudjam ültetni magyarra.
102	<i>[1](Statista, 2022b)</i>	<i>[1](Statista, 2022b)</i>	A szerző saját jelölése: Statista. (2022b, Januar 27). Motive zum Verzicht auf Milchprodukte in Deutschland 2021. Statista. https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1054665/umfrage/motive-zum-verzichtauf-milchprodukte-in-deutschland/
103	Der Hauptgrund, warum Menschen in Deutschland auf Milchprodukte verzichten, ist der Tierschutz, gefolgt vom Umwelt- und Klimaschutz, einer Unverträglichkeit, einer speziellen Ernährung und der Gesundheit .	A fő indok, amiért az emberek Németországban lemondanak a tejtermékek fogyasztásáról, az az állatvédelem, ezt követi a környezet- és klímavédelem, ételintolerancia, speciális táplálkozás és az egészség.	Az eredeti szövegben nem szerepel a fogyasztás kifejezés, ez egy lexikai betoldás az egyértelműség érdekében.

104	2.3.1[1] {2}Anzahl der sich vegetarisch und vegan ernährenden Personen	2.3.1[1] {2}A vegetáriánus és vegán étrendet követők száma	
105	Laut Daten der Nationalen Verzehrsstudie II des Max Rubner-Instituts (November 2005 bis Januar 2007) gab es in Deutschland 0,1 % Veganer*innen.	A Max Rubner-Intézet II Nemzeti Fogyasztási Tanulmányának adatai szerint (2005 novemberétől 2007 januárjáig) Németország lakosságának 0,1%-a vegán.	A célnyelv szintaktikai lehetőségeit kihasználva hoztam létre hiányos mondatot. lásd 49. szegmens
106	Der Vegetarierbund ging 2015 davon aus, dass sich in Deutschland rund 1,1 % (900 000) der Bevölkerung vegan ernähren (DGE, 2023).	A Vegetáriánus Szövetség 2015-ben abból indult ki, hogy Németországban a lakosság közel 1,1%-a (900 000) vegán módon táplálkozik (DGE, 2023).	Vegetarierbund Deutschland e. V. (VEBU), Vegetáriánus Szövetség
107	Bis 2022 hat die Anzahl an sich vegan ernährenden Personen stetig zugenommen und lag 2022 bei 1,58 Millionen (Statista, 2022e).	2022-ig az alapvetően vegán módon táplálkozó személyek száma növekedett és 2022-ben elérte a 1,58 milliót (Statista, 2022e).	A duden szinonima szótára alapján az „an sich” és az „eigentlich” szinonimái egymásnak, így helyes, ha tulajdonképpennek fordítom. https://www.duden.de/synonyme/eigentlich_wirklich_urspruenglich Statista. (2022e, August 22). Anzahl der Veganer in Deutschland 2022. Statista. https://de.statista.com/statistik/daten/stud

			ie/445155/umfrage/umfrage-in-deutschland-zur-anzahl-der-veganer/
108	A képen szöveg, képernyőkép, Diagram, sor látható{MQ}Automatikusan generált leírás	A képen szöveg, képernyőkép, Diagram, sor látható{MQ}Automatikusan generált leírás	Ez a szegmens, csak a kép megjelenítése miatt szükséges.
109	<i>Diagramm 4:</i>	<i>4. Diagram:</i>	
110	<i>Personen in Millionen in Deutschland, die sich selbst als vegan lebend bezeichnen in Jahren 2015 bis 2022 (Statista, 2022e)</i>	<i>Magukat vegán életmódúnak valló személyek száma milliós nagyságrendben Németországban 2015-től 2022-ig (Statista, 2022e)</i>	A forrásnyelvi mondatot a helyes magyar értelmezéshez szinte teljes mértékben át kellett alakítanom. Változtatnom kellett a szórenden, betoldottam a nagyságrendben kifejezést, kihagytam az évek kifejezést és a mondategységet is felemeltem a mondat szintjére.
111	Indien hat weltweit mit circa 40 % den größten Bevölkerungsanteil an Vegetarier*innen und Veganer*innen.	A vegetáriánus és a vegán lakosság aránya a világon Indiában legnagyobb, mintegy 40%.	lásd 49. szegmens Azért, hogy a német tömör mondat szerkezet ki tudjam bontani felemeltem mondategységet a mondat szintjére.
112	Die ersten Aufzeichnungen über eine fleischlose Ernährung im Mittelmeerraum finden sich in den Lehren der antiken	A húsmentes táplálkozásról szóló első feljegyzések a földközi-tengeri térségben az ókori filozófusok tanaiban találhatóak,	Mittelmeerraum pontos fordításához és helyesírásához terminust kerestem.: „A határozat jóváhagyja az Európai Unió

	Philosophen, die vornehmlich aus ethischen Gründen auf Fleisch verzichteten.	akik főként etikai okokból mondtak le a hús fogyasztásáról.	(EU) részvételét a földközi-tengeri térségben folytatott kutatási és innovációs partnerség (PRIMA) ...” https://eur-lex.europa.eu/HU/legal-content/summary/partnership-for-research-and-innovation-in-the-mediterranean-area.html
¹¹³	Anders als in Ostasien, konnte sich eine fleisch- und tierfreie Ernährung in Europa aber nicht etablieren und wurde erst ab dem 19. Jahrhunderts wieder populärer.	Kelet-Ázsiával ellentétben Európában a hús- és állati eredetű összetevő mentes étrend nem tudott meghonosodni, és csak a 19. századtól vált újra népszerűvé.	Étrend szinonimái a diéta, megszabott táplálkozás, étkezési szokás, menü, így helytálló a „fleisch- und tierfreie Ernährung” kifejezésre használni. Ezt a kifejezést ráadásul körül kellett írnom, lexikai felbontást alkalmaztam. https://szinonimak.hu/%C3%A9trend-szinonima
¹¹⁴	„1801 wurden in England der erste Vegetarier-Verein, 1847 die Vegetarian Society und circa 100 Jahre später (1944) die Vegan Society ins Leben gerufen“ (Englert, Heike, 2020, S. 12).	„Az első vegetáriánus egyesületet 1801-ben alapították Angliában, a Vegetáriánus Társaságot 1847-ben, a Vegán Társaságot pedig körülbelül 100 évvel később (1944)” (Englert, Heike, 2020, 12. o.).	

115	A képen szöveg, képernyőkép, diagram, Párhuzamos látható{MQ}Automatikusan generált leírás	A képen szöveg, képernyőkép, diagram, Párhuzamos látható{MQ}Automatikusan generált leírás	Ez a szegmens, csak a kép megjelenítése miatt szükséges.
116	<i>Diagramm 5:</i>	<i>5. Diagram:</i>	
117	<i>Personen in Millionen in Deutschland, die sich als vegetarisch lebend bezeichnen in Jahren 2007- 2022 (Statista, 2022d).</i>	<i>Magukat vegetáriánus életmódúnak valló személyek száma milliós nagyságrendben Németországban 2007-től 2022-ig (Statista, 2022d)</i>	lásd 110. szegmens
118	Die Anzahl an Vegetarier*innen lag 2007 noch bei 6,68 Millionen und ist bis 2022 mit einigen Schwankungen in der Anzahl auf 7,9 Millionen gestiegen (Statista, 2022d).	2007-ben a vegetáriánus módon táplálkozó lakosság száma még 6,68 millió volt és 2022-ig a számuk némi ingadozással 7,9 millióra nőtt (Statista, 2022d).	lásd 49. szegmens Szó szerinti fordításban vegetáriánusok száma, azonban ez magyarul szebben hangzik, ha kibontom.
119	2.3.2[1] {2}Kritische Nährstoffe in der vegetarisch/ veganen Ernährung	2.3.2[1] {2}Kritikus tápanyagok a vegetáriánus/ vegán táplálkozásban	
120	Das Risiko für eine Nährstoffunterversorgung beziehungsweise für einen Nährstoffmangel wird umso größer, je stärker die Lebensmittelauswahl	Az elégtelen tápanyagbevitel, illetve a tápanyaghiány kockázata annál nagyobb, minél korlátozottabb az élelmiszerválaszték és minél kevésbé változatos a táplálkozás.	Unterversorgung - lásd terminus

	eingeschränkt wird und je weniger abwechslungsreich die Ernährung ist.		
<u>121</u>	Dies gilt prinzipiell für alle Ernährungsformen.	Ez elvileg minden táplálkozási formára érvényes.	
<u>122</u>	Bei Vegetarier*innen, die zwar auf Fleisch und Fleischerzeugnisse verzichten, jedoch andere tierische Lebensmittel, wie zum Beispiel Milch- und Milchprodukte sowie Eier, in ihre Ernährung einbeziehen, kann eine bedarfsgerechte Ernährung realisiert werden.	Azok a vegetáriánusok, akik ugyan lemondanak a húsról és a húskészítményekről, de étrendjükbe más állati eredetű élelmiszert, például tejet és tejterméket, valamint tojást is beiktatnak, ki tudják alakítani a szükségletüknek megfelelő étrendet.	lásd 49. szegmens
<u>123</u>	Bei veganer Ernährung ist der kritischste Nährstoff Vitamin B12 (Richter et al., 2016).	A vegán táplálkozás kritikus tápanyaga a B12-vitamin (Richter et al., 2016).	
<u>124</u>	Vitamin B12 ^[1] ^{2} wird ausschließlich von Mikroorganismen produziert.	A B12-vitamint ^[1] ^{2} kizárólag mikroorganizmusok állítják elő.	
<u>125</u>	Verschiedene Tierarten können das durch die Mikroorganismen im Magen-Darm-Trakt produzierte Vitamin B12 ^[1] ^{2} absorbieren.	Különböző állatfajok képesek abszorbeálni a gyomor-bél traktusban élő mikroorganizmusok által termelt B12-vitamint ^[1] ^{1} ,	lásd terminus

126	In einer für den Menschen verfügbaren Form kommt es daher fast nur in tierischen Lebensmitteln vor.	emiatt szinte csak állati eredetű élelmiszerekben fordul elő az ember számára is hasznosítható formában.	Magyar fordításban a két mondat szövegkohéziója olyan erős, hogy grammatikai átváltás segítségével összevontam a két mondatot.
127	Eine ausreichende Vitamin-B12-Versorgung ist nach derzeitigem Kenntnisstand bei veganer Ernährung nur durch die Einnahme von Nährstoffpräparaten möglich (DGE, 2023).	Jelenlegi ismereteink szerint a vegán táplálkozásnál a megfelelő B12-vitamin ellátás csak tápanyagkészítmények szedése mellett lehetséges (DGE, 2023).	
128	Zu den potenziell kritischen Nährstoffen bei veganer Ernährung gehören außerdem Protein beziehungsweise unentbehrliche Aminosäuren und langkettige Omega-3-Fettsäuren sowie weitere Vitamine (Vitamin B2 und Vitamin D) und Mineralstoffe (Calcium, Eisen, Jod, Selen und Zink) ^{[1] {2}} (Richter et al., 2016).	A vegán táplálkozásnál a potenciálisan kritikus tápanyagok közé tartoznak ezenkívül a fehérje, illetve az esszenciális aminosavak és a hosszú szénláncú omega-3 zsírsavak, valamint egyéb vitaminok (B2-Vitamin és D-vitamin) és ásványi anyagok (kalcium, vas, jód, szelén, és cink) ^{[1] {2}} (Richter et al., 2016).	lásd terminus
129	Menschen, die sich vegan ernähren möchten, sollten dauerhaft ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen sowie die	A vegán étrendet követni kívánó embereknek tartósan szedniük kellene B12-vitaminkészítményt, valamint	Ahoz, hogy ilyen hosszú mondatokat magyara le tudjam fordítani több átváltási műveletet is el kellett végezniem, pl a

	<p>Versorgung mit Vitamin B12[1] [2]regelmäßig ärztlich überprüfen lassen, sehr gezielt nährstoffdichte Lebensmittel und angereicherte Lebensmittel auswählen, um die Nährstoffversorgung, insbesondere die Versorgung mit den kritischen Nährstoffen sicherzustellen, gegebenenfalls die Versorgung mit weiteren kritischen Nährstoffen regelmäßig ärztlich überprüfen lassen und generell bei einem festgestellten oder möglichen Nährstoffmangel sowohl die Ernährung umstellen als auch über Nährstoffpräparate oder angereicherte Lebensmittel die kritischen Nährstoffe solange zuführen, bis der Nährstoffmangel behoben ist.</p>	<p>gondoskodniuk kellene a B12-vitaminszint rendszeres orvosi ellenőrzéséről, célzottan kellene tápanyagdús és dúsított élelmiszereket választaniuk, annak érdekében hogy a tápanyagellátás, különösképpen a kritikus tápanyagok ellátása, biztosítva legyen. Adott esetben rendszeres orvosi vizsgálatot kellene végeztetniük más kritikus tápanyagokkal való ellátottságra is, és általánosságban, ha tápanyaghiányt vagy annak lehetőségét állapítják meg, a táplálkozásukat is meg kell változtatniuk és a kritikus tápanyagokat táplálék kiegészítőkkkel vagy dúsított élelmiszerekkel addig kell bevinniük, amíg a tápanyaghiány megszűnik.</p>	<p>németben lévő második mondatrészletek lesüllyesztettem a mondat szintje alá, viszont még így nagyon hosszú maradt a mondat, így a mondathatárokat felbontottam, így két külön többszörösen összetett mondatom lett.</p>
130	<p>Für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche wird eine vegane Ernährung von der DGE nicht empfohlen (DGE, 2023).</p>	<p>Terheseknek, szoptató anyáknak, csecsemőknek, gyermekeknek és fiataloknak a DGE nem javasolja a vegán táplálkozást (DGE, 2023).</p>	

131	2.3.3[1] {2}Gegenüberstellung zur Mischkost	2.3.3[1] {2}A vegán táplálkozás összehasonlítása a vegyes táplálkozással	A német tömör mondat szerkezet feloldásához grammatikai átváltási műveleteket, és annak érdekében, hogy egyértelmű legyen mivel hasonlítom össze a vegyes táplálkozás, betoldást kellett használnom.
132	Vielseitige lacto-(ovo)-vegetarische Kostformen können nicht nur den Bedarf an Energie und Nährstoffen decken, sondern auch ein hohes präventives Potenzial besitzen.	A sokoldalú lacto-(ovo)-vegetáriánus étrend nem csak az energia és tápanyagszükségletet tudja fedezni, hanem magas preventív potenciállal is rendelkezik.	
133	Untersuchungen zeigen, dass das Risiko für Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 und ischämische Herzerkrankungen bei Vegetariern teils deutlich reduziert ist.	Vizsgálatok azt mutatják, hogy a vegetáriánusoknál egyes esetekben jelentősen csökken az elhízás, a 2-es típusú cukorbeteg és az iszkémiás szívbetegség kockázata.	Az ischämische Herzerkrankungen kifejezés fordítása: „A koszorúér-betegség vagy iszkémiás szívbetegség (ISZB, angolul: coronary artery disease, CAD) a szív koszorúereinek keringési zavara, azaz a keringési rendszer helyi elégtelensége, amely az erek szűkületéből-elzáródásából avagy simaizom-görcséből (spasmus) adódhat.”

			A Zustandpassiv német szószerkezetet <i>das Risiko ist reduziert</i> át kellett alakítanom, hogy az állapot helyet cselekvés legyen a mondatban.
134	Auch das Tumorrisiko ist vermindert, nicht aber die Krebssterblichkeit.	A tumor kockázata is mérséklődött, viszont a rák okozta halandóságé nem.	Ez esetben is teljesen át kellett alakítanom a mondatot, egyrészt szintén állapotot kifejező szenvedő szerkezet van benne, másrészt a „Krebssterblichkeit” német kifejezés fordításakor körül kellett írnom a kifejezést.
135	Dabei darf nicht übersehen werden, dass viele Vegetarier*innen einen insgesamt gesundheitsorientierten Lebensstil pflegen (zum Beispiel Meiden von Nicotin und Alkohol sowie vermehrte Bewegung) (Elmadfa & Leitzmann, 2019, S. 744).	Azonban nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy sok vegetáriánus összességében egészségorientált életstílust folytat (például kerülnek a nikotint és alkoholt, valamint fokozott testmozgást folytatnak) (Elmadfa & Leitzmann, 2019, 744. o.).	Ennél a szegmensnél is át kellett alakítanom a passzív német nyelvtani szerkezetet, valamint grammatikai csere átlat a „Meiden” és „Bewegung” névszót igévé kellett alakítanom. lásd 49. szegmens
136	In Beobachtungsstudien konnte gezeigt werden, dass eine hohe Zufuhr von ballaststoffreichen Getreideprodukten	A megfigyelési tanulmányok kimutatták, hogy rostban gazdag gabonatermékek, valamint zöldségek és gyümölcsök magas	Szintén érvényes erre a szegmensre is, hogy a passzív nyelvtani szerkezetet át

	sowie Gemüse und Obst viele Krankheitsrisiken senkt (zum Beispiel das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Diabetes mellitus Typ 2) und ein hoher Anteil an rotem Fleisch und Fleischerzeugnissen in der Ernährung das Risiko zum Beispiel für bestimmte Krebsarten, wie kolorektale Karzinome (Darmkrebs), erhöht.	bevitele számos betegség kockázatát csökkenti (például a szív és érrendszeri megbetegedések vagy a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát), a vöröshúsok és húskészítmények magasabb aránya a táplálékban pedig növeli bizonyos rákfajták, mint például a kolorektális karcinómák (vastagbélrák) kialakulásának a kockázatát.	kellett cselekvő szervezetre alakítanom. Példa a kolorektális karcinómák használatára: „A kolorektális karcinómák nyirokcsomóstátuszának meghatározása.” http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/borirta.d.pdf
137	Vegetarische Ernährungsformen haben häufig eine günstigere Zusammensetzung als die in Deutschland übliche Mischkost in Bezug auf die Zufuhr von Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen (DGE, 2023).	A vegetáriánus táplálkozási formák összetételüket tekintve gyakran kedvezőbbek, mint a Németországban szokásos vegyes táplálkozás, tekintettel a rost, vitamin, ásványianyag és másodlagos növényi anyagok bevitelére (DGE, 2023).	
138	Ob sich Vegetarier- beziehungsweise Veganer*innen gesundheitsfördernd ernähren, hängt von deren Lebensmittelauswahl ab.	Az, hogy a vegetáriánusok, illetve vegánok egészségesen táplálkoznak-e, az ételmisszer választékuktól függ.	lásd 49. szegmens

139	<p>Beinhaltet diese zum Beispiel vor allem eine vielfältige und abwechslungsreiche Auswahl an Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Getreide-/Vollkornprodukten, Nüssen, Samen, Pflanzenölen und bei VegetarierInnen auch Milch, Milchprodukte sowie Eier, ist dies durchaus eine ernährungsphysiologisch günstige und gesundheitsfördernde Ernährungsweise.</p>	<p>Ha ez például mindenekelőtt zöldségek, hüvelyesek, gyümölcsök, gabona- és teljeskiőrlésű termékek, diófélék, magvak, növényiolajok sokszínű és változatos választékát, valamint vegetáriánusoknál tejet, tejtermékeket és tojást is tartalmaz, akkor táplálkozási szempontból kifejezetten kedvező és egészséges.</p>	<p>VegetarierInnen szóból kimaradt a *, de ugyan az vonatkozik erre is, amit a 49. szegmensnél meghatároztam.</p> <p>A Duden alapján a ernährungsphysiologisch jelentése: die Ernährungsphysiologie betreffend, a gesundheitsfördernde jelentése: zur Erhaltung der Gesundheit beitragend.</p> <p>Ezen német többszörösen összetett szavak tömörségét nagyon nehéz magyarban átadni , így jelentését megőrizve tömör, lénygretörő módon fordítottam le magyarra.</p> <p>https://www.duden.de/rechtschreibung/gesundheitsfoerdernd</p>
140	<p>Verarbeitete Lebensmittel mit hohen Mengen an zugesetztem Zucker, Fett und Speisesalz, egal ob vegan oder nicht, sind</p>	<p>A nagy mennyiségű hozzáadott cukrot, zsírt és étkezési sót tartalmazó feldolgozott élelmiszerek, akár vegánok</p>	

	ernährungsphysiologisch nicht günstig (DGE, 2023).	akár nem, táplálkozási szempontból kedvezőtlenek. (DGE, 2023).	
141	2.4 Nährstoffbedarf erwachsener Frauen	2.4 Felnőtt nők tápanyagszükséglete	
142	Energie	Energia	
143	Die Referenzwerte für Energie sind Richtwerte, die als Orientierung dienen.	Az energiára vonatkozó referenciaértékek olyan irányértékek, amik tájékozási célt szolgálnak.	
144	Sie wurden für die verschiedenen Altersgruppen auf Basis von weiblichen Referenzpersonen mit bestimmtem Körpergewicht und bestimmter Körpergröße und für verschiedene Ausmaße der körperlichen Aktivität (PAL-Wert) abgeleitet.	Ezeket különböző korcsoportú, meghatározott testsúlyú és testmagasságú női referenciaszemélyeknél és különböző fizikai aktivitási szint (PAL érték) alapján határozták meg.	A fizikai aktivitás szintje (PAL) egy adott személy fizikai aktivitásának becslésére szolgál a 24 óra alatt felhasznált energia (kalória) vizsgálatával a test nyugalmi táplálásához szükséges energiamennyiséghez viszonyítva. https://www.efsa.europa.eu/hu/glossary/pal A „Sie” a „Referenzwerte”-re utal vissza, így itt is passzív szerkezetet kell átalakítanom aktív mondattá.í
145	Ziel der Richtwerte ist das Erreichen einer ausgeglichenen Energiebilanz beziehungsweise einer Energiebilanz, mit	Az irányérték célja kiegyensúlyozott energiaegyensúly, illetve olyan	Itt is aktív cselekvésre kellett átalakítanom a mondatot.

	der langfristig ein gesundheitsförderndes Körpergewicht erreicht wird.	energieequilibrium Erreichung, mit der ein breiter Bereich eines gesunden Körpergewichts erreichbar ist.	
¹⁴⁶	Bei stärkerer körperlicher Aktivität werden höhere PAL-Werte angesetzt und dementsprechend sind die Richtwerte jeweils höher (DGE, 2015b).	Fokuzierte physische Aktivität bei höheren PAL-Werten führt zu höheren Richtwerten, die dementsprechend höher sind (DGE, 2015b).	lásd 145. szegmens
¹⁴⁷	Darüber hinaus sinken die Richtwerte für Erwachsene mit dem Alter, wie in folgender Tabelle zu erkennen ist.	Ezen kívül a felnőttekre vonatkozó irányértékek az életkor előrehaladtával csökkennek, ahogy ez a következő táblázatban is látható.	A vonatkozó szó betoldásával gördülékenyebbé vált a mondat.
¹⁴⁸	Tabelle 3:	3. Táblázat	
¹⁴⁹	Richtwerte für die Energiezufuhr für erwachsene Frauen in kcal pro Tag in Abhängigkeit des Alters und des Aktivitätslevels	Felnőtt nők energiabevitelének irányértéke kcal/nap, életkortól és aktivitástól függően	
¹⁵⁰	Eigene Darstellung nach (DGE, 2015b)	Saját ábrázolás (DGE, 2015b) adatai alapján	lásd 16. szegmens DGE. (2015b, Juni). Ausgewählte Fragen und Antworten zur Energiezufuhr—DGE. https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/energie/

151	Richtwerte für die Energiezufuhr in kcal pro Tag	Energiabevitel irányértéke kcal/nap-ban	
152	Alter	Életkor	
153	PAL 1,4	PAL 1,4	
154	PAL 1,6	PAL 1,6	
155	PAL 1,8	PAL 1,8	
156	19 bis unter 25	19-től 25 éves korig	betoldás: korig
157	1900	1900	
158	2200	2200	
159	2500	2500	
160	25 bis unter 51	25-től 51 éves korig	betoldás: korig
161	1800	1800	
162	2100	2100	
163	2400	2400	
164	51 bis unter 65	51-től 65 éves korig	betoldás: korig
165	1700	1700	
166	2000	2000	
167	2200	2200	
168	Fett	Zsír	

169	Die Richtwerte für die Zufuhr an Fett hängt vom Energiebedarf ab und wird daher in % der Gesamtenergie angegeben.	A zsírbevitel irányértéke az energiaszükséglettől függ, emiatt az összenergia %-os értékeként adjuk meg.	
170	Für erwachsene Frauen liegt dieser Wert bei 30%.	Felnőtt nőknél ez az érték 30%.	
171	Des Weiteren empfiehlt die DGE die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren auf 7 % bis 10 % der Gesamtenergiezufuhr zu beschränken und ein Verhältnis von 5 zu 1 der mehrfach ungesättigten Fettsäuren (2,5% Omega 6 und 0,5% Omega 3) (DGE, 2000a).	Továbbá a DGE ajánlása szerint a telített zsírsavbevitt az összenergia-bevitel 7-10%-ára kell korlátozni, a többszörösen telítetlen zsírsavakat 5:1 arányban kell fogyasztani (2,5% omega-6 és 0,5% omega-3) (DGE, 2000a).	A német mondatban az und után nincs ige, ezt magyarra betoldás segítségével tudjuk lefordítani, valamint két tagmondatra tagoltam a mondatot. DGE. (2000a). Fett, essenzielle Fettsäuren. https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/fett/?L=0
172	Kohlenhydrate	Szénhidrátok	
173	„Richtwerte für die Kohlenhydratzufuhr müssen den individuellen Energiebedarf, den Bedarf an Protein und die Richtwerte für die Fettzufuhr berücksichtigen“.	„A szénhidrátbevitelre vonatkozó irányértékeknek igazodniuk kell az egyéni energiaszükséglethez, a fehérjeszükséglethez és a zsírbevitel irányértékeihez“.	

174	Für die Deckung des Energiebedarfs spielen Fette und Kohlenhydrate die wichtigste Rolle.	Az energiaszükséglet fedezésében a legfontosabb szerepet a zsírok és szénhidrátok játsszák.	
175	Eine vollwertige Mischkost sollte etwa 50% der Energiezufuhr in Form von Kohlenhydraten enthalten, während nicht mehr als 10% der Energiezufuhr aus Zucker stammen sollten (DGE, 2000b).	A teljesértékű vegyes táplálkozásnak az energiabevitel mintegy 50%-át szénhidrátok formájában kellene tartalmaznia, de ennek legfeljebb 10%-a származhat cukorból (DGE, 2000b).	A „während” jelentése míg, amíg, de ha ezt használnánk magyarul, eltorzul a mondat értelme, úgy tünne, mintha 2 teljesen különböző fogalomról beszélnénk, holott a cukor is szénhidrát. A „während” szinonímája az „aber”, így a de szócska használatával már kiküszöbölhető ez a probléma. A második energia kiírása felesleges szóismétlés lenne, így kihagytam. DGE. (2000b). Kohlenhydrate. https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/kohlenhydrate-ballaststoffe/?L=0
176	Protein	Fehérje	
177	Die Referenzwerte für die Proteinzufuhr werden in g pro kg Körpergewicht pro	A fehérjebevitel referenciaértékeit g/ testtömeg kg/ nap-ban adják meg. 19 év	Stilisztikai hibát ejtett az író, két külön mondatként kell értelmezni.

	Tag angegeben. Für Erwachsene ab 19 Jahren wird der Referenzwert für die Proteinzufuhr mittels Daten aus Stickstoffbilanzstudien abgeleitet.	feletti felnőttek esetén a fehérjebevitel referenciaértékét a nitrogénegyensúly tanulmányok adataiból származtatják.	
<u>178</u>	Für Erwachsene bis unter 65 Jahre wird daraus eine empfohlene Zufuhr von 0,8g pro kg Körpergewicht pro Tag abgeleitet (DGE, 2021).	Ebből adódik, hogy a 65 év alatti felnőttek javasolt bevitel 0,8 g/ testtömeg kg/ nap (DGE, 2021).	
<u>179</u>	Salz/ Natrium	Só/ Nátrium	
<u>180</u>	Für die Speisesalzzufuhr wird ein Orientierungswert von bis zu 6g Speisesalz pro Tag angegeben.	Az étkezési só bevitelének tekintetében az irányadó érték legfeljebb 6 g/ nap.	
<u>181</u>	Diese 6g Speisesalz entsprechen in etwa einem Teelöffel.	Ez a 6 g étkezési só kb. egy teáskanálnak felel meg.	
<u>182</u>	Wenn Speisesalz verwendet wird, dann sollte es mit Jod und Fluorid angereichert sein.	Javasolt jóddal és fluoriddal dúsított étkezési sót használni.	Magyarban tömörebb és lényegretörőbb mondatot kapok, ha a második mondat egységek lesüllyesztése a mondat szintje alá.
<u>183</u>	Zu beachten ist, dass der Jodgehalt von unjodiertem Meersalz nur unwesentlich	Megemlítendő, hogy a jódozatlan tengeri só jódtartalma csak kis mértékben	

	höher ist als der von unjodiertem Speisesalz (DGE, 2020).	magasabb, mint a jódozatlan étkezési sóé (DGE, 2020).	
184	Calcium	Kalcium	
185	Die empfohlene Calciumzufuhr ist altersabhängig.	Az ajánlott kalciumbevitel életkorfüggő.	
186	Die empfohlene Calciumzufuhr für Erwachsene zwischen 19 und 65 Jahren beträgt 1.000mg pro Tag (DGE, 2013).	A felnőttek számára ajánlott kalciumbevitel 19 és 65 év között 1000 mg/ nap (DGE, 2013).	
187	Vitamin B2	B2-vitamin	
188	Die Referenzwerte (empfohlene Zufuhr) für Riboflavin hängen von der Energiezufuhr ab und unterscheiden sich damit nach Alter und Geschlecht.	A riboflavin referenciaértékei (javasolt bevitel) az energiabeviteltől függenek és így életkoronként és nemekként eltérőek.	
189	Für erwachsene Frauen zwischen 19 und 51 Jahren liegt die empfohlene Zufuhr bei 1,1mg pro Tag und für Frauen zwischen 51 und 65 Jahren 1,0mg (DGE, 2015a).	A 19 és 51 év közötti felnőtt nők számára a javasolt bevitel 1,1 mg/ nap, az 51 és 65 év közöttiek számára pedig 1,0 mg (DGE, 2015a).	
190	Vitamin B12	B12-vitamin	
191	Die Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr von Vitamin B12 sind altersabhängig.	A B12-vitamin megfelelő bevitelének becsült értékei az életkortól függenek.	Szószerinti fordításban mért bevitel, magyarban nem logikus, hogy a mért

			értéknek van becsült értéke, így megfelelőként fordítottam.
¹⁹²	Bei Erwachsenen Frauen zwischen 19 und 65 Jahren beträgt der Schätzwert 4,0µg pro Tag (DGE, 2018){1} .{2}	A 19 és 65 év közötti felnőtt nőknél a becsült érték 4,0µg/ nap (DGE, 2018){1} .{2}	
¹⁹³	Vitamin D	D-vitamin	
¹⁹⁴	Eine Besonderheit des Vitamin D ist, dass es bei ausreichender Sonneneinstrahlung vom Menschen in der Haut synthetisiert werden kann.	A D-vitamin különlegessége, hogy elegendő napsugárzás mellett a bőrben képes szintetizálódni.	Az ember szót kihagytam, mert egyértelmű a szövegkörnyezetből, hogy az emberről van szó.
¹⁹⁵	Als Schätzwert für eine angemessene Zufuhr gibt die DGE für Kinder, Jugendliche und Erwachsene 20µg Vitamin D pro Tag an.	A DGE becslése szerint a gyermekek, fiatalok és felnőttek számára napi 20 µg D-vitamin a megfelelő beviteli érték.	lásd 191. szegmens
¹⁹⁶	Dieser Wert gilt bei fehlender körpereigener Bildung (DGE, 2012).	Ez az érték az endogén képződés hiányában érvényes (DGE, 2012).	lásd terminus
¹⁹⁷	2.5{1} {2}Milch und pflanzliche „Milch“-Alternativen	2.5{1} {2}Tej és növényi „tej”-alternatívák	
¹⁹⁸	„Milch ist das durch ein- oder mehrmaliges Melken gewonnene Erzeugnis der normalen Eutersekretion	„A tej a tejtermelés céljából tartott állatfajok tőgy által kiválasztott terméke,	A szórend megváltozott a mondat gördülékenységének biztosítása érdekében, így az „egyszeri vagy

	von zur Milcherzeugung gehaltenen Tierarten“ (Matissek, 2019, S. 623).	amelyet egyszeri vagy többszöri fejéssel nyernek” (Matissek, 2019, 623. o.).	többszöri fejéssel” rész a mondat végére került.
199	Als „Milch“ darf nur Milch von Kühen bezeichnet werden.	„Tejnek” csak a tehének tejét szabad nevezni.	
200	Milch anderer Säugetiere muss kenntlich gemacht werden (zum Beispiel Ziegenmilch) (Matissek, 2019, S. 624).	Más emlősök teje esetén fel kell tüntetni a fajt (például kecsketej) (Matissek, 2019, 624. o.).	Lexikai betoldást alkalmaztam az egyértelműsítés érdekében.
201	<i>Diagramm 6:</i>	<i>6. Diagram:</i>	
202	<i>Pro-Kopf-Konsum von Konsummilch in kg in Deutschland nach Fettgehalt in den Jahren 2010 bis 2021 (Statista, 2022c)</i>	<i>Fogyasztói tej 1 főre jutó fogyasztása Németországban zsírtartalom szerint kg-ban megadva 2010-től 2021-ig (Statista, 2022c)</i>	
203	Der Pro-Kopf-Konsum von Konsummilch in Deutschland ist von circa 51kg im Jahr 2010 auf circa 45kg im Jahr 2021 gesunken (Statista, 2022c).	2010-ben az 1 főre jutó fogyasztói tej fogyasztása Németországban kb. 51 kg, 2021-ben ez 45 kg-ra csökkent (Statista, 2022c).	Magyarban könnyebben értelmezhető ez a mondat, ha két tagmondatra szedem.
204	Milch kann nach dem Milchfettgehalt unterschieden werden.	A tejet a zsírtartalom alapján lehet megkülönböztetni.	
205	Rohmilch und Vorzugsmilch:	Nyerstej és minőségi tej:	

206	Rohmilch und Vorzugsmilch besitzen den natürlichen Milchfettgehalt, der durchschnittlich zwischen 3,5–4,0% liegt.	A nyerstej és a minőségi tej természetes zsírtartalma átlagosan 3,5-4,0% között van.	Itt is grammatikai átváltással ösztett mondatot alakítottam át egyszerű mondattá.
207	Je nach Kuhrasse, Futter und Jahreszeit kann es jedoch auch stärkere Abweichungen im Milchfettgehalt geben (Rimbach, 2015, S. 26).	Azonban a tehén fajtájától, a takarmánytól és az évszaktól függően nagyobb eltérés is lehet a zsírtartalomban (Rimbach, 2015, 26. o.).	„Azonban” szó beszúrása a szöveg gördülékenységének megőrzése érdekében.
208	Vollmilch:	Teljes tej:	
209	Vollmilch hat einen konstanten Fettgehalt von 3,5% und ist die wichtigste standardisierte Milchsorte.	A teljes tej zsírtartalma konstans 3,5%, ez a legfontosabb standardizált tejfajta.	Az eredeti egy mondatrész helyett kettő mondatrészben fordítottam, a szöveg jelentéstartalma nem változott.
210	Eine Ausnahme bildet die Vollmilch mit natürlichem Fettgehalt (Landmilch) von mindestens 3,8–4,3%.	Kivételt képez a legalább 3,8-4,3%-os természetes zsírtartalmú teljes tej (termelői tej, vagy házitej tej).	Magyarországon a vidéki tej kategória nem létezik, csak termelői vagy háztáji tej, bár ennek értékesítése másképp történik, mint Németországban. A termelői tej vagy háztáji tej a magyar olvasó számára jobban értelmezhető. https://www.harmonet.hu/szepseg-egeszseg/54926-hanyfele-tej-letezik.html

211	Diese Milch wird nicht wie die anderen Milchsorten erst in Rahm und Magermilch getrennt (Rimbach, 2015, S. 23).	Más tejfajtákkal ellentétben ennél a tejnél nem választják szét a tejszínt és a soványtejet (Rimbach, 2015, 23. o.).	
212	Fettarme Milch:	Zsírszegény tej:	
213	Diese standardisierte Milchsorte wird auch als teilentrahmte Milch bezeichnet.	Ezt a standardizált tejfajtát fölözött tejnek is nevezik,	
214	Der Fettgehalt wird auf mindestens 1,5% und höchstens 1,8% eingestellt.	melynek zsírtartalmát legalább 1,5%-ra és legfeljebb 1,8%-ra állítják be.	A szöveg gördülékenységének biztosítása érdekében ezt a két szegmenst egy mondatként fordítottam.
215	Teilweise wird fettarme Milch noch unter entsprechender Kennzeichnung auf der Verpackung mit Milcheiweiß angereichert.	Egyes esetekben a zsírszegény tejet tejfehérjével dúsítják, melyet a csomagoláson megfelelően jelölnek.	A „teilweise” szót egyes esetekként fordítottam, a szöveg könnyebb értelmezhetősége érdekében.
216	Magermilch:	Soványtej:	
217	Magermilch wird auch als entrahmte Milch bezeichnet und hat einen Fettgehalt von maximal 0,5%.	A soványtejet fölözött tejnek is nevezik és zsírtartalma maximum 0,5%.	
218	Es kann eine Anreicherung mit Milcheiweiß erfolgen, die aber auf der	Előfordulhat, hogy tejfehérjével dúsítják, amit azonban fel kell tüntetni a csomagoláson (Rimbach, 2015, 24. o.).	

	Verpackung kenntlich gemacht werden muss (Rimbach, 2015, S. 24).		
<u>219</u>	Milch ist eine Fett-in-Wasser-Emulsion mit dispergierten (fein verteilten) Proteinteilchen unterschiedlicher Größe (Casein, Molkenproteine).	A tej „zsír a vízben” emulzió, diszpergált (finom eloszlású) eltérő méretű fehérjereszecskékkel (kazein, savófehérje).	„A tej egy „zsír a vízben” emulzió, míg a vaj „víz a zsírban”. https://szupermenta.hu/a-vajrol-diohejban/
<u>220</u>	Außerdem enthält Milch weitere gelöste Teilchen wie verschiedene weitere Proteine, Kohlenhydrate (Laktose), Mineralstoffe (gelöst oder an Proteine gebunden) und Vitamine (gelöst).	Ezenkívül a tej további oldott részecskéket tartalmaz, mint egyéb különböző fehérjéket, szénhidrátokat (laktózt), ásványianyagokat (oldott állapotban, vagy fehérjéhez kötve) és vitaminokat (oldott állapotban).	
<u>221</u>	Die Zusammensetzung der Milch schwankt nicht nur von Tierart zu Tierart, sondern auch innerhalb einer Tierart, -rasse und in Abhängigkeit von der Jahreszeit, dem Laktationsstadium und den Fütterungsbedingungen (Rimbach, 2015, S. 24).	A tej összetétele nem csak állatfajonként ingadozik, hanem egy állatfajon belül fajtánként is, valamint az évszaktól, a laktáció stádiumától és a takarmányozási körülményektől függően is (Rimbach, 2015, 24. o.).	

222	[1]„Fettarme Milchprodukte liegen in der Basis (grüner Bereich) bei den Lebensmitteln tierischer Herkunft der dreidimensionalen Ernährungspyramide der DGE und sollten in größerem Umfang verzehrt werden“ {2}[3](Rimbach, 2015, S. 24).{4}	[1]„ A zsírszegény tejtermékek a DGE háromdimenziós táplálkozási piramisának alján az állati eredetű élelmiszerek között helyezkednek el (zöld terület), és nagyobb mértékben kellene fogyasztani őket.” {2}[3](Rimbach, 2015, 24. o.).{4}	A szórenden változtatta, így egyszerűbben értelmezhető a szöveg.
223	Befördert durch aktuelle Ernährungstrends kommt es im Lebensmittelbereich immer wieder zu neuen Entwicklungen.	Az aktuális táplálkozási trendek hatására folyamatosan új fejlesztésekre kerül sor az élelmiszeriparban.	Az „Industrie” kifejezés szinonimákja a „Bereich”, így fordíthatom élelmiszeriparként.
224	Stark zugenommen hat das Interesse an pflanzlichen Milchersatzprodukten.	Jelentősen megnőtt az érdeklődés a növényi alapú tejhelyettesítő termékek iránt.	
225	Hierbei handelt es sich um Erzeugnisse, die Milch ersetzen und diese hinsichtlich Sensorik und Verwendungsmöglichkeiten imitieren sollen.	Ezek olyan termékek, amelyek a tej helyettesítésére szolgálnak és mind érzékszervileg, mind felhasználhatóság tekintetében a tejhez hasonlatosak.	Itt olyan termékekről van szó helyett a magyar fordításban jobbnak tartottam, ha azt írom, hogy ezek olyan termékek.
226	Nach einer Entscheidung des Europäischen Gerichtshofs aus dem Jahr 2017 ist es generell verboten, rein	Az Európai Bíróság 2017. évi döntése szerint a tisztán növényi eredetű	Magyarban tömörebben megfogalmazható ez a mondat, ha két

	pflanzliche Produkte unter Bezeichnungen wie Milch, Butter oder Käse in Verkehr zu bringen.	termékeket alapvetően tilos tej, vaj, sajt néven forgalmazni,	mondatrész helyet egy egyszerű mondat alá alakítom át.
227	Bezeichnung wie „Sojamilch“ oder „vegane Käse“ sind damit nicht erlaubt (Matissek, 2019, S. 622).	ezért tilos az olyan megnevezés, mint „szójatej” vagy „vegán sajt” (Matissek, 2019, 622. o.).	Mondatok összevonása történt, melyet a szöveg gördülékenységének megőrzése miatt tettem.
228	Bei Pflanzendrinks handelt es sich in der Regel um ein Extrakt aus Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und/oder Samen, verdünnt mit Wasser.	A növényi italok rendszerint hüvelyesek, gabonafélék, diófélék és/vagy magvak vízzel hígított kivonatai.	
229	Pflanzendrinks sind in Textur, Aussehen und Anwendung Tiermilch sehr ähnlich.	Textúrájukat, kinézetüket és felhasználásukat tekintve nagyon hasonlóak az állati tejhez.	„Pflanzendrinks” fordítását kihagytam, magyar szövegben indokolatlan szóismétlés lett volna.
230	Je nach Rohstoff und Anreicherung unterscheidet sie sich in ihrer Nährstoffzusammensetzung und ihrem Geschmack, enthält aber weder Laktose (Milchzucker) noch Cholesterin (ProVeg e.V., 2019).	Alapanyagtól és dúsítástól függően tápanyag-összetételükben és ízükben eltérőek, de nem tartalmaznak sem laktózt (tejcukrot), sem koleszterint (ProVeg bejegyzett társulat, 2019).	

231	Es gibt eine große Vielfalt an Milchalternativen, die aus einer Vielzahl von pflanzlichen Rohstoffen hergestellt werden.	Sokféle tejalternatíva létezik, amelyek különféle növényi alapanyagokból készülnek.	
232	Theoretisch kann jede Art von Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen oder Samen zu einem milchigen Getränk verarbeitet werden (ProVeg e.V., 2019).	Elméletileg a hüvelyesek, gabonafélék, diófélék vagy magvak minden fajtájából készíthető tejszerű ital (ProVeg bejegyzett társulat, 2019).	Passzív szerkezetet át kellett alakítanom cselekvő szerkezetté.
233	Im Allgemeinen können Pflanzendrinks in fünf Kategorien eingeteilt werden:	A növényi italokat általában öt kategóriába lehet sorolni:	
234	Drinks auf Hülsenfruchtbasis (hergestellt aus Soja, Lupinen, Erbsen und weitere)	Hüvelyes alapú italok (szójából, csillagfürtből, borsóból stb.)	A magyar szövegből kihagytam a készült szót, mert így is egyértelmű mire utal a mondat.
235	Drinks auf Getreidebasis (hergestellt aus Hafer, Reis, Dinkel, Mais und weitere)	Gabona alapú italok (zabból, rizsből, tönkölyből, kukoricából stb.)	lásd 234. szegmens
236	Drinks auf Pseudogetreidebasis (hergestellt aus Quinoa, Amarant und weitere)	Pszudocereália alapú italok (kinoából, amarántból stb.)	lásd 234. szegmens
237	Drinks auf Nussbasis (hergestellt aus Mandeln, Haselnüssen, Kokosnüssen und weitere)	Diófélék alapú italok (mandula, mogyoró, kókusz stb.)	lásd 234. szegmens

238	Drinks auf Samenbasis (hergestellt aus Hanfsamen, Leinsamen, Sesam, und weitere)	Mag alapú italok (kendermagból, lenmagból, szezámagból stb.)	lásd 234. szegmens
239	Traditionell werden die Rohstoffe für die Herstellung von Pflanzendrinks mit Wasser vermennt und anschließend gemahlen.	A növényi italok előállításához az alapanyagokat hagyományosan vízzel elegyítik és végül megőrlik.	Passzív szerkezetet át kellett alakítanom cselekvő szerkezetté.
240	Danach wird der Pflanzendrink gesiebt, um größere Pflanzenpartikel zu entfernen.	Ezt követően leszűrik azért, hogy a nagyobb növényi részecskéket eltávolítsák.	Pflanzendrink - nem fordítottam le újra, mert indokolatlan szóismétles lenne.
241	Je nach Produkt und Hersteller werden noch Zutaten wie Öl, Zucker, Aromen und/oder Stabilisatoren zugegeben.	Terméktől és a gyártótól függően további összetevőket adnak hozzá, mint olaj, cukor, aromák és/vagy stabilizátorszerek.	
242	Anschließend erfolgt – so wie bei Kuhmilch – die Homogenisierung und Wärmebehandlung.	Ezt követően – a tehéntejhez hasonlóan – homogenizálják és hőkezelik.	Grammatikai átváltási művelet történt, ahol névszó helyett igét használtam a magyar fordításban - Homogenisierung=homogenizálják, Wärmebehandlung=hőkezelik
243	Um die Haltbarkeit und Emulsionsstabilität von Pflanzenmilch zu erhöhen, werden verschiedene	A növényi tej eltarthatóságának és emulzió stabilitásának növelése érdekében különböző hőkezeléseket	UHT: Az ultramagas hőmérsékleten végzett hőkezelés (UHTkezelés)

	Wärmebehandlungen wie Pasteurisierung (unter 100 °C) oder Ultrahoherhitzung (135–150 °C) eingesetzt.	alkalmaznak, mint pasztörözés (100°C alatt) vagy ultramagas hőmérsékleten végzett hőkezelést (UHT) (135-150°C).	https://portal.nebih.gov.hu/-/fontos-tudnivalok-a-tejrol-es-a-tejtermekrol
244	Je nach Zeitdauer und Temperatur können bei diesen Prozessschritten Vitaminverluste auftreten, während Proteine und sekundäre Pflanzenstoffe nicht betroffen sind.	A folyamat ezen lépéseinél az időtartam és a hőmérséklet függvényében vitaminveszteség léphet fel, azonban a fehérjéket és a másodlagos növényi anyagokat ez nem befolyásolja.	
245	Darüber hinaus reichern einige Hersteller ihre Pflanzenmilch mit Calcium, Vitamin B2, Vitamin B12, Vitamin D und/oder anderen Nährstoffen an (ProVeg e.V., 2019).	Ezen kívül egyes gyártók kalciummal, B2-vitaminnal, B12-vitaminnal, D-vitaminnal és/vagy egyéb tápanyagokkal dúsítják növényi italaikat (ProVeg bejegyzett társulat, 2019).	A tejeiket kifejezés a magyar nyelvben nem létezik, ezért italaikat írtam.
246	Die Popularität von Pflanzendrinks ist in den letzten Jahren verstärkt gestiegen.	A növényi italok népszerűsége az utóbbi években jelentősen megnőtt, azonban más kultúrákban már évszázadok óta fogyasztanak ilyen italokat.	Mondatok összevonása történt, melyet a szöveg gördülékenységének megőrzése miatt tettem, valamint az erősen helyett jelentősen kifejezést használtam, mely a magyar nyelvben helytállóbb.
247	Jedoch werden solche Getränke schon seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen konsumiert.		

248	In Spanien zum Beispiel ist Erdmandelmilch ein beliebtes Nationalgetränk.	Spanyolországban például a mandulafü- tej kedvelt nemzeti ital.	https://flamencoportal.hu/spanyol-italok/
249	In Korea trinken die Menschen Sikhye, ein traditionelles Getränk aus gekochtem Reis, Malzextrakt und Zucker.	Koreában sikhjet isznak, amely főtt rizsből, malátakivonatból és cukorból készült tradicionális ital.	https://hu.wikipedia.org/wiki/Sikhje
250	Bushera ist ein traditionelles ugandisches Getränk, das aus fermentierter Hirse und Wasser hergestellt wird.	A bushera tradicionális ugandai ital, melyet fermentált kölesből és vízből készítenek.	https://www.origo.hu/egeszseg/2011/10/kevesebb-a-hus-es-tobb-a-probiotikus-uditoital-a-jovo
251	In China hat wiederum Sojamilch eine lange Tradition, deren Verwendung erstmals vor etwa 2.000 Jahren erwähnt wurde (ProVeg e.V., 2019).	Kínában viszont a szójatejnek van nagy hagyománya, melynek használatát mintegy 2000 éve említették először (ProVeg bejegyzett társulat, 2019).	
252	<i>Diagramm 7:</i>	<i>7. Diagram:</i>	
253	<i>Verkaufswert pflanzlicher Milchersatzprodukte im Millionen Euro unterteilt nach Basis in Deutschland in den Jahren 2018 bis 2020 (Statista, 2021b)</i>	<i>Növényi tejhelyettesítők eladási értéke millió euróban kifejezve 2018 és 2020 közötti németországi adatok alapján (Statista, 2021b)</i>	

254	Der Verkaufswert veganer Milchalternativen betrug 2018 noch 228 Millionen Euro und ist bis 2020 auf 396 Millionen gestiegen.	A vegán tejalternatívák eladási értéke 2018-ban még 228 millió eurót tett ki, 2020-ra viszont 396 millióra növekedett.	Passzív szerkezeteket aktív szerkezetté kellett alakítanom, két mondatrészre tagoltam, melyet az azonban szócskával kötöttem össze.
255	Den größten Anteil machen hierbei Haferdrinks mit 184 Millionen aus.	Ebből a legnagyobb részt a zabitalok teszik ki 184 millió euróval.	
256	Gefolgt von Mandel-, Soja-, Kokos-, und Reisdrinks (Statista, 2021b).	Ezt követik a mandula-, szója-, kókusz- és rizsitalok (Statista, 2021b).	
257	<i>Diagramm 8:</i>	<i>8. Diagram:</i>	
258	<i>Prozentuale Anteile der von den Befragten unter anderem konsumierten Pflanzendrinks</i>	<i>A megkérdezettek által fogyasztott növényi italok százalékos aránya</i>	
259	<i>[1][2](Statista, 2021b){3}</i>	<i>[1][2](Statista, 2021b){3}</i>	
260	Am häufigsten greifen Verbraucher*innen auf Haferdrinks zurück.	A fogyasztók leggyakrabban a zabitalokat választják.	lásd 49. szegmens
261	74 % der Konsumenten von pflanzlichen Milchalternativen konsumieren unter anderem Haferdrinks.	A növényi alapú tejalternatívákat vásárlók 74%-a fogyaszt többek között zabitalokat,	A „Konsumenten” szinonímája a „Käufer”, így a szóismétlés elkerülése érdekében vásárlónak fordítottam. https://www.duden.de/synonyme/Konsument

262	68% konsumieren unter anderem Mandeldrinks, 50% Sojadrinks, 40% Kokosdrinks und 22% Reisdrinks (Statista, 2021b).	68%-a mandulaitalokat, 50% -a szójaitalokat, 40%-a kókuszitalokat és 22%-a rizsitalokat (Statista, 2021b).	Két szegmens összevonása szükséges, így a „többek között” szó ismétlése elhagyható.
263	[1][2][3][4]1[5]	[1][2][3][4]1[5]	
264	[1][2][3][4]1[5]	[1][2][3][4]1[5]	
265	[1][2][3][4]1[5]	[1][2][3][4]1[5]	

Felhasznált irodalom

Felhasznált irodalom

1. Klaudy Kinga – Salánki Ágnes (2000): Német-magyar fordítástechnika, Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest
2. Klaudy Kinga (2014): Bevezetés a Fordítás Gyakorlatába, Scholastica, Budapest
3. A magyar helyesírás szabályai - Tizenkettedik kiadás; Akadémiai Kiadó Zrt., Budapest, 2015
4. Klaudy Kinga (2018): Az átváltási műveletek rendszere. MODERN NYELVOKTATÁS, 24 (2-3). pp. 1-10. ISSN 1219-638X,

URI: <http://real.mtak.hu/id/eprint/125010>

Digitális segédeszközök

www.duden.de

www.linguee.hu

www.openthesaurus.de

www.wortbedeutung.info

www.e-nyelv.hu

www.nonprofitmedia.hu/

www.szinonimaszotar.hu/

Továbbá a terminológiadokumentáción felsorolt elektronikus szótárak és oldalak.

Köszönetnyilvánítás

Szeretnék köszönetet mondani minden egyetemi oktatónak és a tanulmányi osztályon dolgozóknak, kiemelten dr. Veresné dr. habil Valentinyi Klárának, akiknek köszönhetően befejezhettem tanulmányaimat a 2023/2024-es tanévben.

Köszönöm oktatóimnak, hogy megfelelő ismeretekkel ruháztak fel a dolgozat megírásához és a szakfordítás művészetének az elsajátításához.

Köszönöm konzulensemnek, Kótiné dr. Seenger Juliannának, hogy tanácsainak és javaslatainak köszönhetően még pontosabb és a magyar nyelvi szokásoknak helytállóbb fordítási munkát végezhettem.

Végezetül legnagyobb hálával Boda Helgának tartozok, akinek köszönhetően megfelelő nyelvi ismereteket szerezhettem a fordítói munka elvégzéséhez , valamint konzulensemként szabad idejét nem kímélve, mindent megtett, hogy időben és megfelelő minőségben nyújthassam be szakfordítói munkámat.

NYILATKOZAT

a szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Szücs Fanni

A Hallgató Neptun kódja: YXUDAO

A dolgozat címe:

Anteiliger Beitrag zum Erreichen ausgewählter Referenzwerte durch pflanzliche Milch- und Käsealternativen

A növényi tej- és sajtalternatívák arányos hozzájárulása a meghatározott referenciaértékek eléréséhez

Eralyn Lehrke (2023)

A megjelenés éve: 2024

A konzulens intézetének neve: Vidékfejlesztés És Fenntartható Gazdaság Intézet

A konzulens tanszékének a neve: Idegen Nyelvi Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.


A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemitulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: Budapest, 2024. év 04. hó 18. nap


Hallgató aláírása

NYILATKOZAT

Szücs Fanni (hallgató Neptun azonosítója: YXUDAO) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védeésre javaslom / **nem javaslom**¹.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*2}

Kelt: Gödöllő, 2024. év 04. hó 19. nap


belső konzulens