



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Budai Campus
Élelmiszertudományi és Technológiai Intézet
Gabona és Iparnövény Technológia Tanszék
Élelmiszermérnöki alapképzési szak

FUNKCIONÁLIS SPORTÉLELMISZEREK

Belső konzulens:
egyetemi adjunktus,
okleveles élelmiszermérnök,
Ph.D.

Lambertné dr. Meretei Anikó

Belső konzulens
intézete/tanszéke:

Gabona és Iparnövény
Technológiai Tanszék

Készítette:

Horváth-Olcsváry Adrienn

Budapest

2023

Szakdolgozatomban bemutatom a különböző sportban használatos táplálékkiegészítőket és funkcionális élelmiszereket. A dolgozat írása során legfőbb célom volt, hogy ismertessem ezeknek a termékeknek a jellemzőit, használatát, sportban betöltött szerepét és megítélését. Célom volt továbbá felmérni egy kérdőíves megkérdezés során ezeknek a termékeknek a kedveltségét, ismertségét és kijelölni egy új kutatási irányt a még hiányzó termékek feltérképezésére.

Szakdolgozatom első részében ismertettem a funkcionális élelmiszerek és étrendkiegészítők fogalmát, a jellemző legfőbb sajátosságokat és tudnivalókat. Röviden áttekintettem ezeknek a termékeknek az előfordulási helyeit, szerzési lehetőségeit. Ezután ismertettem a termékekben leggyakrabban használt összetevőket és aktív komponenseket. Röviden összegeztem ezeknek az összetevőknek a felhasználását, jellemzőit és legfőbb élettani hatását, vagy éppen a sport szempontjából vizsgált hatását.

Szakdolgozatom második felében csoportosítottam a legismertebb étrendkiegészítőket és sportélelmiszereket a felhasználási idő és a sport milyenségének szempontjából. Felsoroltam az általam alkotott két nagy csoport legjellemzőbb és legismertebb termékeit, majd ismertettem felhasználásukat, legfontosabb jellemzőiket, összetevőiket, a piacon elérhető ízeket és a sport szempontjából fontos hatásukat a hazai és külföldi szakirodalmat megvizsgálva.

A következőkben statisztikákat kiértékelve áttekintettem a sportélelmiszerek keresletének változásait, ismertettem a piacon kapható legnépszerűbb termékcsoportokat, az elmúlt évek legfőbb eredményeit és a következő évekre jósolt eladási adatokat. Ismertettem továbbá a termékek népszerűsödésének okait, és a sporttáplálékkiegészítők becsült piaci értékét. Ahogyan az a vizsgált adatokból látszik a sporttáplálékkiegészítők piaca abszolút növekvő tendenciát mutat, egyre nagyobb népszerűségnek örvend és emellett még mindig a fehérjeporok a legnépszerűbb termékcsoport, mely valószínűsíthetően a jövőre nézve is megtartja vezető helyét a sporttáplálékkiegészítők között.

Végezetül ezeket az adatokat összevettem az általam végzett kutatás eredményeivel. Egy kérdőíves vizsgálatot alkalmaztam, online megkérdezéssel. Az általam kiküldött kérdőívben legfőbb célom volt, hogy a beérkező válaszok által némi betekintést nyerhessek ezeknek a termékeknek a népszerűségébe, használatába. Emellett szerettem volna egy új kutatási irányt kijelölni a fogyasztók véleménye alapján. Felmértem, hogy véleményük

szerint milyen termékekből van hiány a piacon, vagy milyen termékeket látnának még szívesen a kínálatban. Az életkor szerinti eloszlás a megkérdezett csoportban nagyon változatos volt, minden korosztályból volt legalább egy fő kitöltő, sportolási szokásaikat tekintve pedig, szinte minden megkérdezett fő sportolt valamit, csak néhányan voltak, akik egyáltalán nem sportoltak. Összességében elmondható, hogy szinte kivétel nélkül ismerik ezeket a termékeket és a válaszadók nagyon nagy százaléka gondolja azt, hogy ezek a termékek hasznosak és egészségesek. Továbbá a kitöltők több mint 85%-a fogyasztja is ezeket a termékeket. Ebből is következtethetünk arra, hogy manapság ezeket a termékeket, már nem csak a magas szinten sportolók alkalmazzák, hanem minden sportolási körben elterjedtek. A válaszadók egyébként meg voltak elégedve a termékekkel és a piacon kapható választékkal, ugyanakkor szívesen látnának még új, akár még több édes, de főként sós ízeket is a piacon, vagy olyan egyéb alternatívákat, amelyek szorosan kapcsolódnak az egészséges táplálkozáshoz, rostban és vitaminban dúsabbak, természetes összetevőket tartalmaznak. Például olyan funkcionális “snack” termékeket, melyek egészségesek, de nem feltétlenül kapcsolódnak a sporthoz és az említett aktív komponensek közül tartalmaznak egyet, vagy többet. Egyre nagyobb kedveltségnek örvendenek az egészséges, “nutrition on the go”, vagy “grab and go” irányzatok termékei, melyeket edzés előtt vagy után, gyorsan, csak a táskába bedobva, akár egy étkezést kiváltva is elfogyaszthatunk. Felmerült még néhány élvezeti értéket befolyásoló hiba is, melyek kijavításán a jövőben még sokat lehet dolgozni.

Mindezt összevetve ezen élelmiszercsoportban a jövőre nézve még mindig sok lehetőség van, akár a jelenlegi termékek továbbfejlesztéséről, akár új termékek megjelenéséről van szó és egyáltalán nem kérdés, hogy a manapság fontos egészséges táplálkozás és sport iránti igény, a közösségi média és a különböző marketingtevékenységek magával hordozzák ezeknek a termékeknek a töretlen népszerűségét és keresletét.