

KUTATÓ GYEREK TUDOMÁNYOS KONFERENCIÁJA

**Gluténmentesen élni
„Lehet finomat enni?”**

Felkészítő: Kovács Gáborné

Készítette: Madarász Petra 3.a.

Kaposvári Csokonai Vitéz

Mihály Általános Iskola,

Gimnázium és Szakgimnázium

2025.

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3.o.
Témaválasztás indoklása	3.o.
Munkám felépítése	3.o.
Betegségem előzményei	4.o.
Gluténérzékenység	5.o.
Kísérlet	6.o.
Hipotézisek	7.o.
Kérdőívek értékelése	7.o.
Feltételezéseim igazolása	11.o.
Reflexió	12.o.
Összegzés	12.o.
Hivatkozási jegyzék	13.o.
Felhasznált irodalom	14.o.

I. Bevezetés

Az elmúlt évben, második osztályosként vettem részt először kutató munkában. Témám az orángutánok és a pálmaolaj kapcsolata volt. Ez a nagyon fontos számomra, azért is indultam ezen a versenyen, hogy minél több emberhez eljussanak a szavaim. A kutatás közben sok új információval, tudással lettem gazdagabb.

A munkám végén utaltam arra, hogy az orvosok megállapították, hogy gluténérzékeny vagyok. Nagyon rosszul érintett a dolog, mert azoknak a termékeknek a nagy része, amelyeket fogyasztok pálmaolajat tartalmaz.

II. Témaválasztás indoklása

Azért gluténérzékenység témát választottam, mert úgy gondolom, hogy nagyon sok embernek okoz ez a betegség kellemetlenségeket.

A munkámban bizonyítani szeretném, hogy a gluténmentes ételek is lehetnek finomak, így is teljes életet lehet élni.

III. A munkám felépítése

1. Betegségem története.
2. Információgyűjtés a gluténérzékenységről.
3. Kísérlet, kérdőív segítségével. Vajon felismerik-e osztálytársaim a gluténmentes süteményt?

IV. Betegségem előzményei

Már kisbaba koromba nagyon sok hasi problémám volt. 2 éves koromban intolerancia vizsgálatokat végeztek el rajtam. Megállapították, hogy fruktózérzékeny vagyok (a szervezet nem bírja lebontani a gyümölcscukrot). Szigorú diéta mellett is bekerültem a kórházba és nem tudták mi a bajom. 4 éves koromra azt mondták az orvosok, hogy kinőttem ezt a betegséget. Görcseim nem szűntek. A magatartásom nagyon rossz volt, folyamatosan álmos voltam, nem fejlődtem sovány voltam. a hasam nagyon nagy volt, hiába szedtem rengeteg vitamint sápadt és kimerült voltam mindig. Az éves vizsgálatokon azt mondták, ilyen típus vagyok (agresszív, kisebb...). A viselkedésemre is nagyon kihatott, az volt talán a legaggasztóbb, anya már szentelt vizet akart velem itatni. Pszichológushoz is jártam. 2023-ban furcsa bőrkiütések jelentkeztek rajtam. Anyukám már régóta gyanakodott és ez a bőrkiütés is megerősítette, hogy valami nem nincs rendben. Az interneten utána nézett és vett egy gluténérzékenységet kimutató tesztet, ami rögtön pozitív lett. Kaptunk beutalót a gyermek gasztrológiára, ahol vért vettek tőlem, jó sokat és abból megállapították, hogy cöliákias vagyok.

A véreredményem nagyon rossz volt. Sem vas, sem D vitamin nem volt a szervezetemben. 2023 novemberében kaptam meg a végleges diagnózist. Nagyon nehéz volt egyik napról a másikra áttérni erre az étkezésre. Nem a megszokott volt az ízük, a friss ropogós zsemlemet le kellett cserélni morzsás fura ízű, nem friss kenyerekre. Itthon is szoktunk sütni, de az sem olyan, mint rég. A kedvenc pékségemből nagyon hiányzik a friss meleg, ropogós kenyér. Mivel gyerek vagyok szeretem az édeséget. Tudatos gyerek is vagyok és nem eszem pálmaolajat tartalmazó dolgokat. Viszont a gluténmentes termékekben van pálmaolaj. Az elején tiltakoztam ellene, de be kellett látnom, hogy muszáj ezeket ennem ha nem szeretnék még betegebb lenni. Édesanyámmal bejártuk Kaposváron azokat az üzleteket, ahol gluténmentes termékeket lehet vásárolni. Kipróbáltunk sokfajta, melyik ízlik és melyik nem.

Most már megbarátkoztam vele. Nagyon szigorú szabályokat kell betartanom. Sokat híztam, nőttem és a magatartásom is nagyon sokat javult. Aki régen látott alig ismer meg. Szigorúan tilos ennem búzából, árpából, zabból, rozsból készült ételeket. Fogyaszthatok rizsből, kukoricából, gluténmentes zabból, különböző zöldséglisztekkel (csicseriborsó, zöldborsóliszt) készült termékeket. Édesanyám ezeknek a termékeknek a felhasználásával készíti el az ételt. Barátnőm egyszer megkóstolta a kakaós csigát, amit hoztam tízórára. Nagyon ízlett neki. Ez adta a kísérlethez az ötletet, amit kipróbálok osztálytársaimmal.

V. A gluténérzékenység (cöliákia)

A gluténérzékenység, vagy más néven cöliákia, egy autoimmun betegség, amely során a glutén, egy búzában, rozsban és árpában található fehérje, káros hatással van a vékonybélre. Ha valaki glutént fogyaszt, az immunrendszere tévesen támadja meg a bél nyálkahártyáját, ami gyulladást és károsodást okoz. Ez hosszú távon felszívódási zavarokhoz vezethet, mivel a bél nem képes megfelelően felszívni a tápanyagokat.

A cöliákia pontos oka nem teljesen ismert, de genetikai hajlam és környezeti tényezők, például vírusfertőzések vagy stressz is hozzájárulhatnak a betegség kialakulásához. A betegség jellemzően gyermekkorban kezdődhet, de felnőttek körében is előfordulhat.¹

Tünetei

„A gluténérzékeny gyermekek leginkább az éhező gyermekekre hasonlítanak, hiszen valójában a szervezetük a bőséges táplálékfogyasztás esetén is éheznek.

- hasfájás, hasmenés
- étvágytalanság
- visszamaradás a fejlődésben
- étvágytalanvérszegénység²”



1. kép Hasfájósan (forrás: <https://www.allergiakozpont.hu/glutenerzekenyseg>)

¹ <https://coeliakia.hu/mi-a-coliakia/> Letöltve: 2025. 01. 30.

² <https://www.allergiakozpont.hu/glutenerzekenyseg> Letöltve 2025. 01. 30.

VI. Kísérlet

Betegségem leírásakor már említettem, hogy a barátnőm egyszer megkóstolta a tízóraira csomagolt gluténmentes lisztből készített kakaós csigát, ami nagyon ízlett neki.

Arra gondoltam, hogy egy próbát teszek osztálytársaim körében. Kíváncsi vagyok, hogy melyik ízlik nekik jobban és felismerik-e azt, hogy melyik készült gluténmentes alapanyagból.

VI.1. A kísérlet menete

Édesanyám sütött két ugyanolyan süteményt. Az egyik gluténmentes lisztből, a másik pedig búzalisztből készült. Ugyanolyan dobozban volt mindkét sütemény. Megjelöltük a dobozokat (1), (2).

Készítettem egy kérdőívet, mely 5 kérdést tartalmazott.

1. Melyik dobozból vett süteményt kóstolnád meg először?
 - 1.
 - 2.
2. Melyik dobozban található süteménynek szebb a színe?
 - 1.
 - 2.
3. Melyiknek tetszik a formája jobban?
 - 1.
 - 2.
4. Melyik dobozban található süteménynek finomabb az íze?
 - 1.
 - 2.
5. Szerinted melyikben van a gluténmentes süti?
 - 1.
 - 2.

Kiosztottam az osztálytársaimnak és a felkészítőmnek. Szalvétát és számmal ellátott (1), (2) két papírlapot tettem az asztalukra. Megkértem a felkészítő tanáromat, hogy ossza ki a süteményeket, mert nekem nem ajánlott a hagyományos lisztből készült termékekkel érintkezni.



2.kép: A kiosztott sütemények és a kérdőív



3.kép: A kísérlet

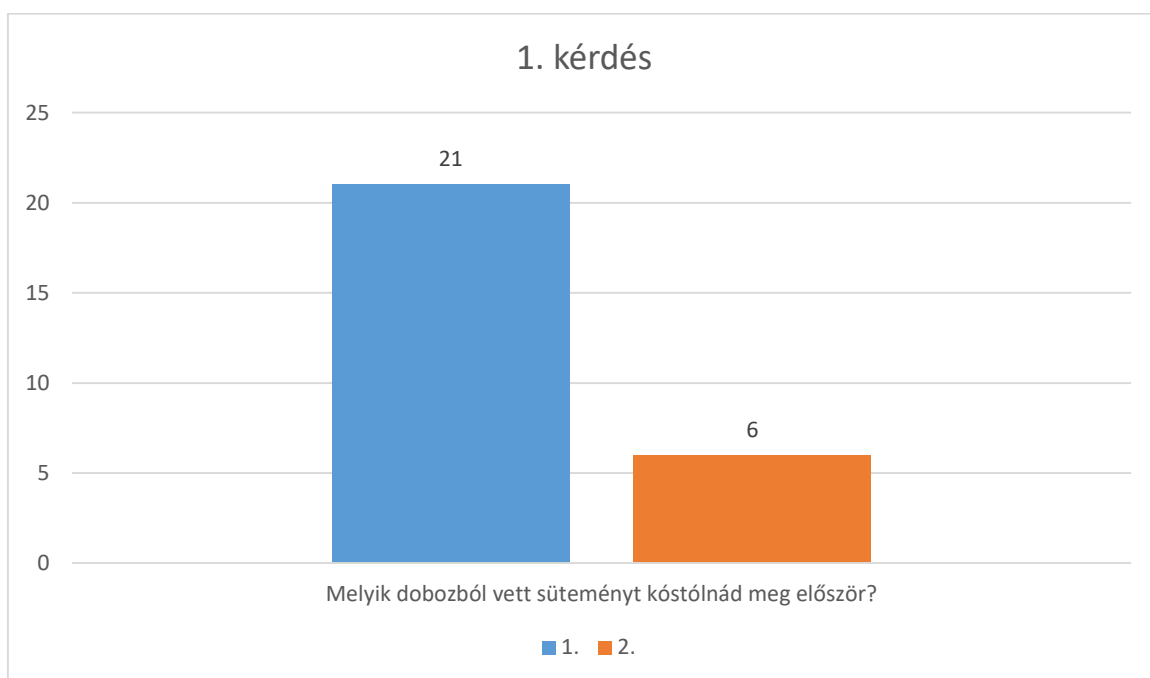
VII. Hipotéziseim

1. Úgy gondolják, hogy a hagyományos lisztből készült süteménynek szebb a formája.
2. Először a búzalisztből készült édességét kóstolják meg.
3. Szerintük a búzalisztből készült süteménynek finomabb az íze.
4. Nem fogják tudni, hogy melyik a gluténmentes sütemény.

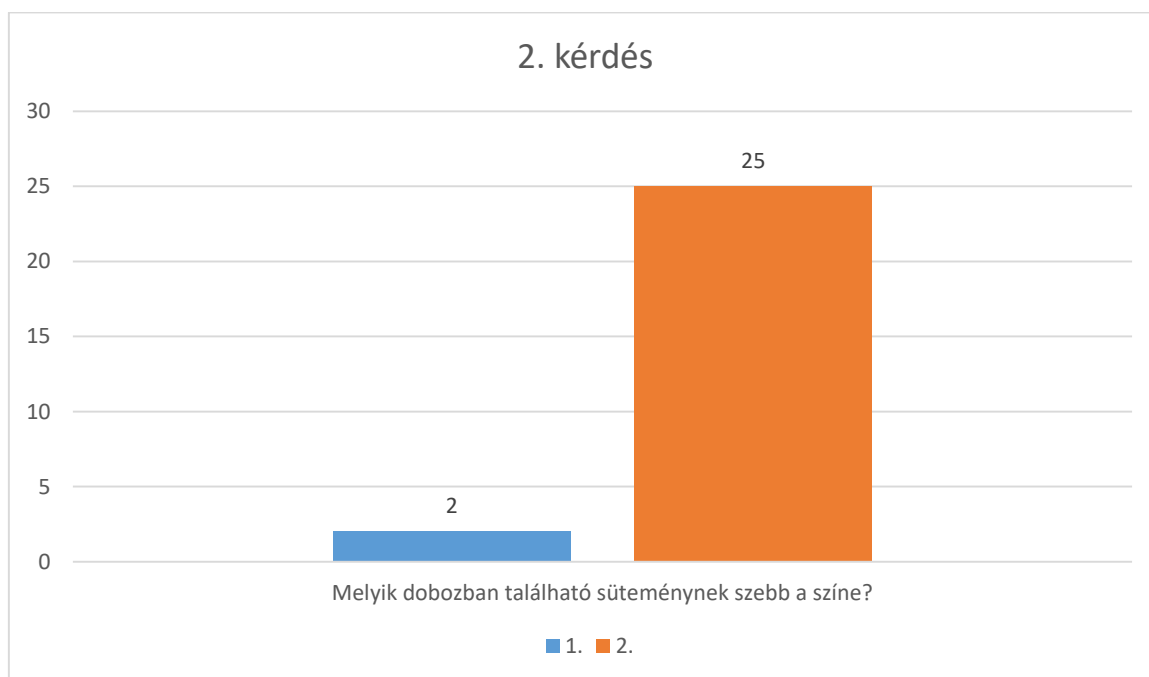
VIII. A kérdőívek értékelése

A kérdőívet 27 példányba sokszorosítottam, melyet kiosztottam az osztálytársaimnak, felkészítőtanáromnak és az osztályfőnökömnek. Természetesen és nem vettem részt a kísérletben. Kóstolás után a feleletválasztós kérdésekben bejelölték a számukra megfelelő válaszokat. A válaszokat diagramon ábrázoltuk. Az 1. számú dobozban voltak a gluténmentes, a 2-es számú dobozban pedig a búzalisztből készült édességek.

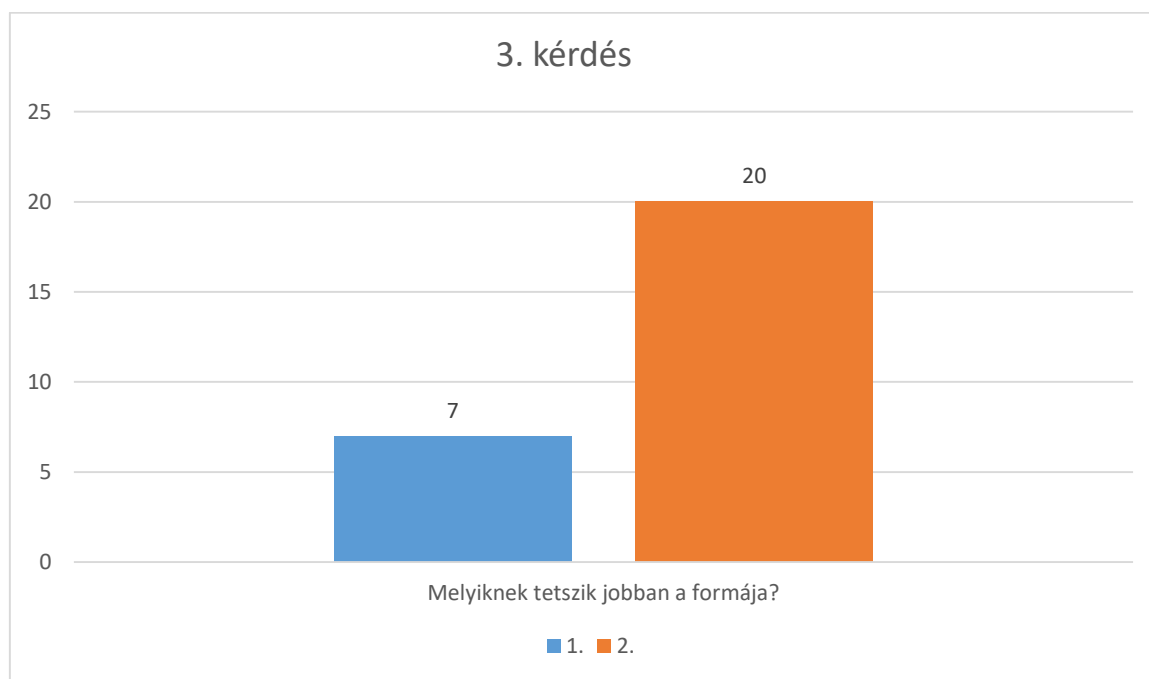
A válaszok diagramon megjelölése



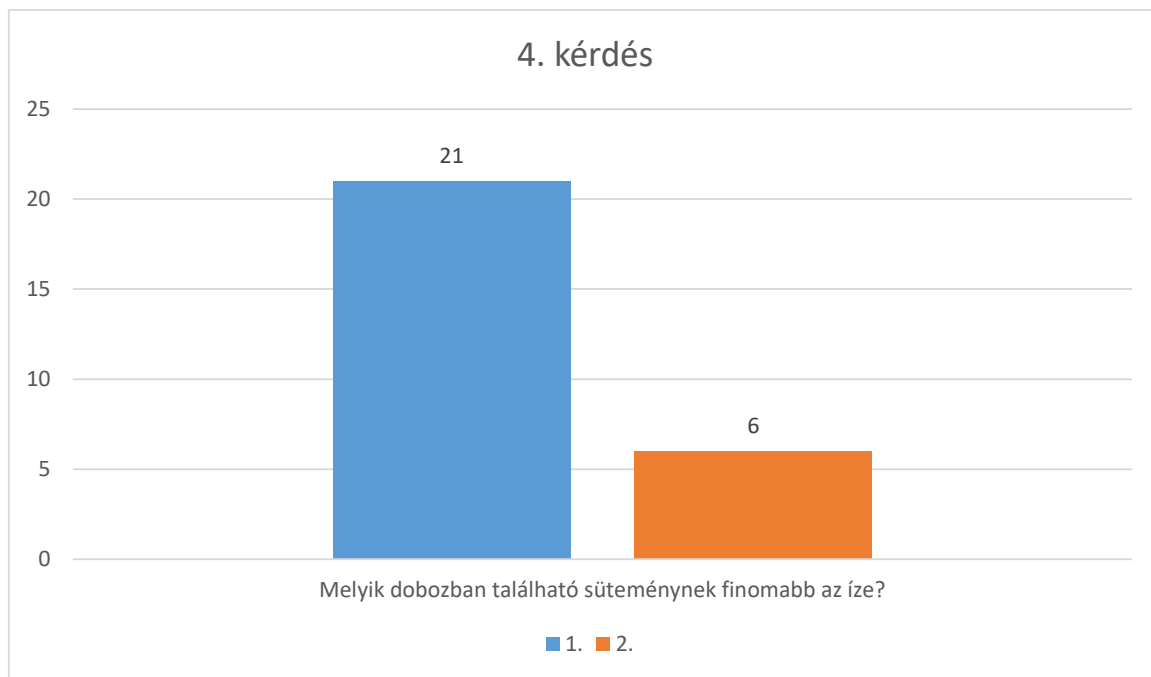
A megkérdezett 27 főből 26-an kóstolnák meg az első dobozból vett süteményt (gluténmentes). Véleményem szerint, azért ezt választották többen, mert a gluténmentes nagyobbra sikerült, mint a búzalisztből készült.



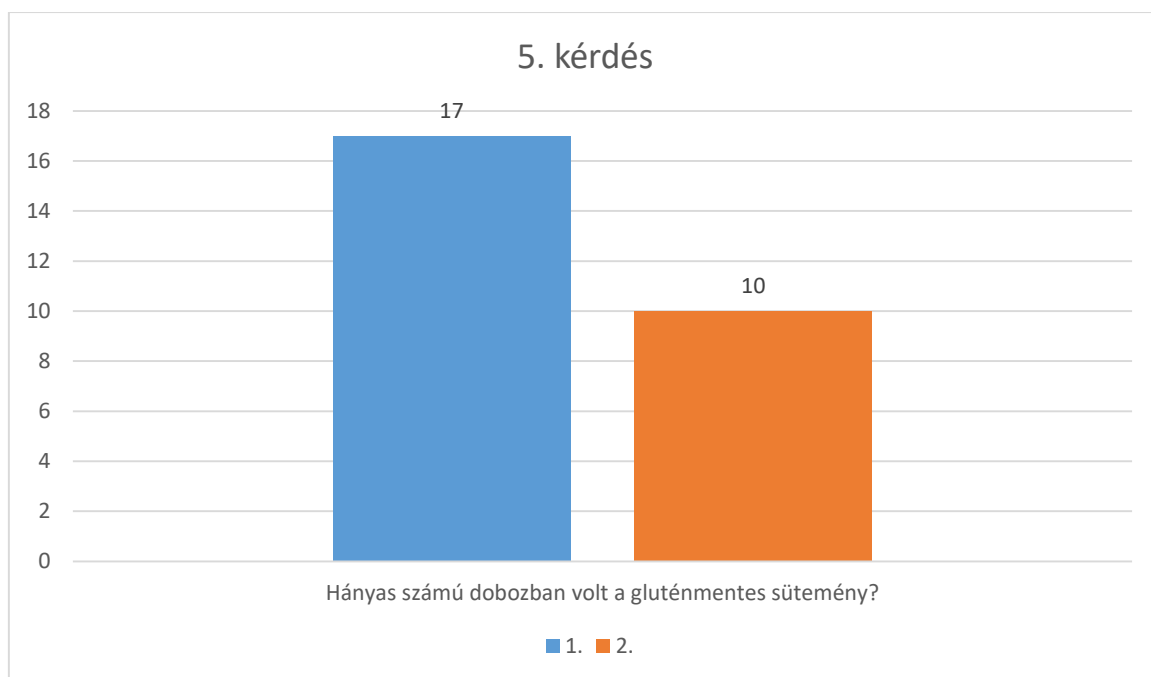
A következő kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy melyik süteménynek a színét találják szebbnek. A megkérdezettek közül csak 2-nek tetszett a gluténmentesnek (1) a színe. A többiek úgy gondolták, hogy a 2-es dobozból vett édesség szebb. Valószínűleg ez azért történt, mert ők a búzalisztből készült termékek külalakjához vannak hozzászokva.



Az erre a kérdésre adott válaszok is igazolják azt az állítást, amit az előző kérdésnél megfogalmaztam. A megszokott külalak befolyásolhatja a megkérdezetteket. 20-nak a 2.dobozban található sütemény formája tetszett jobban (búzalisztből készült).



Az utolsó előtti kérdésemre adott válaszok megszámlálásakor nagyon meglepődtem. A megkérdezettek nagy részének a gluténmentes sütemény jobban ízlett, mint a búzalisztből készült.



Kíváncsi voltam, hogy felismerik-e, hogy melyik a gluténmentes sütemény. A többség rájött arra, hogy az 1-es számú dobozban volt az az édesség, amelyiket én is megehetek.

IX. Feltevéseim igazolása

1. Úgy gondolják, hogy a hagyományos lisztből készült süteménynek szebb a formája.

Az első feltételezésem igazolódott, mert a többségnek a második dobozból (búzalisztból készült) kapott süteménynek tetszett a formája. Ezt édesanyám is igazolni tudja, a búzalisztból készült sütemények formája szebb, mint a gluténmentes lisztből.

2. Először a búzalisztból készült édességét kóstolják meg.

Második hipotézisemet nem tudtam igazolni, hiszen a megkérdezettek nagy része 21 fő először a gluténmentes lisztből készült süteményt kóstolta meg először. Úgy gondolom, hogy a kíváncsiság győzött, hiszen más formája volt ennek a sütinek, mint a megszokottnak.

3. Szerintük a búzalisztból készült süteménynek finomabb az íze.

A következő feltételezésemet sem tudtam bizonyítani. Hiszen a társaim nagy részének a gluténmentes lisztből készült édesség ízlett jobban, nagyon örültem neki.

4. Nem fogják tudni, hogy melyik a gluténmentes sütemény.

Az utolsó hipotézisem sem igazolódott, mert a 27 megkérdezett közül 17-en kitalálták, hogy az 1-es számú dobozban volt a gluténmentes lisztből készült sütemény.

X. Összegzés

2024-ben vettem részt először másodikként a kutató munkában. A témám a pálmaolaj és az orángutánok kapcsolata volt. 2023-ban derült ki a betegségem, gluténérzékeny vagyok. Az idei kutatásom célja, hogy bizonyítsam a gluténmentes étkezés csak a szigorú szabályok betartása miatt nehéz. Nagyon sok új élelmiszeralapanyaggal, étellel bővült a konyhánk. Azt mondhatom sokkal egészségesebben étkezünk. Kíváncsi voltam, hogy osztálytársaim miként vélekednek a gluténmentes ételekkel kapcsolatban. Ennek érdekében egy kísérletet végeztem el velük. Két ugyanolyan dobozban süteményt hoztam. Az egyik gluténmentes alapanyagokból készült, a másik hagyományosból. Szigorú szabályok szerint megkóstoltattam mindkét édességet velük, a véleményüket egy 5 kérdésből álló kérdőív segítségével mondhatták el. A kísérlet előtt 4 hipotézist állítottam, melyek közül csak egyet tudtam igazolni. Az eredményeknek nagyon örültem, mert igazolta, hogy ezzel a betegséggel együtt lehet élni, sőt sokkal finomabb,

egészségesebb ételeket lehet enni, csak meg kell szokni az új ízvilágot. Öröm volt látni, hogy az osztálytársaim szerint a gluténmentes süтик finomabbak, jobban néznek ki.

XI. Reflexió

Munkám elkészítését nagyon hasznosnak tartom. bizonyítani tudtam, hogy ezzel a betegséggel teljes életet lehet élni, finom ételeket lehet enni, ami még az egészségeseknek is ízlik. A jövőben az iskolámban tanuló diákok számára szeretnék egy felmérést készíteni. Arra vagyok kíváncsi, hogy hányan gluténérzékenyek társaim közül és hogyan élik meg a mindennapi nehézségeket.

XII. Hivatkozási jegyzék

¹ <https://coeliakia.hu/mi-a-coliakia/> Letöltve: 2025. 01. 30.

² <https://www.allergiakozpont.hu/glutenerzekenyseg> Letöltve 2025. 01. 30.

XIII. Felhasznált irodalom

Korda Zsuzsa: Gluténmentes könyv – Diétázó hősöknek

Pro Global Kiadó, 2021. 40 p.

<https://www.allergiakozpont.hu/glutenerzekenyseg> - Dr. Sárdi Krisztina:

Gluténérzékenység. Letöltés ideje: 2025.01.23.

<https://www.allergiakozpont.hu/hirek/8-meglepo-tunet-ami-glutenerzekenyseget-jelezhet> - Dr. Sárdi Krisztina: 8 meglepő tünet, ami a gluténérzékenységet jelezhet.

Letöltés ideje: 2025.01.23.