

XXV. KGYTK

2026.

„Az élethosszig tartó diéta”

Gluténérzékenység története, mai lehetőségek

Készítette: Madarász Petra 4.a.

Kaposvári Csokonai Vitéz Mihály Általános Iskola,

Gimnázium és Szakgimnázium

Felkészítő: Kovács Gáborné

Kutatómódszertani pályamunka

Társadalomtudományi szekció

Elektronikus információ: 60%

Tartalomjegyzék

Bevezetés	3.o.
Témaválasztás indoklása	3.o.
Munkám felépítése	3.o.
Gluténérzékenység történelmi háttere	4.o.
Interjú előkészítése Dr.Tóthné Rabóczki Ágnessel	4.o.
Az interjú kivonata	5.o.
Főváros – megyeszékhely	6.o.
Étkezési, vásárlási lehetőségek	6.o.
Összegzés	8.o.
Hivatkozási jegyzék	10.o.
Felhasznált irodalom	11.o.

I. Bevezetés

Harmadik éve veszek részt a Kutató Gyerekek Tudományos Konferenciáján. Az elmúlt évben a betegségemmel kapcsolatos témával foglalkoztam. Arra voltam kíváncsi, hogy osztálytársaimnak mi a véleménye a gluténmentes lisztből készült süteményről.

Édesanyámnak nagy problémát okozott a mindennapi étkezésem biztosítása, a megfelelő alapanyagok beszerzése. Kaposváron több üzletben, bevásárlóközpontban lehet vásárolni alapanyagokat, de nem akkora választékban, mintha online rendelnék meg a termékeket. Mint minden gyerek, én is szeretek nassolni, édességet enni. Sajnos már két éve nem ehetem azokat a csokit, amiket régen nagyon szerettem. Már kezdem megszokni az új ízeket, a családom tagjai is szolidaritásban vannak velem, általában ők is abból az alapanyagból készült ételeket eszik, amit én.

II. Témaválasztásom indoklása

Azért ezt a témát választottam kutatásom témájaként, mert a mindennapunk része a betegségem, szeretnék minél többet megtudni róla, hogy elfogadjam ezt az életformát és olyan életet élhessek, amelyben ne érezzem azt, hogy étkezésem miatt más vagyok, mint a többi ember.

III. Munkám felépítése

1. Kutatásomban szeretném megtudni, hogy tényleg az elmúlt évtizedek egyik „új” betegségeként van jelen az emberek életében a gluténérzékenység? Ahhoz, hogy erre választ kaphassak, elektronikus és írott formában keresek információkat.
2. Interjút készítek Dr. Rabóczki Ágnessel, akinek gyermekének 31 éve diagnosztizálták a gluténérzékenység betegségét. A nehézségek miatt 2001-ben saját pékséget alapított, ahol gluténmentes termékeket lehet vásárolni.
3. Megvizsgálom Kaposvár és Budapest egy részét gluténérzékeny ember szempontjából.

IV. Gluténérzékenység történelmi háttere

Ezt a betegséget a közhiedelemmel ellentétben már az ókorban leírták. Kr. u. 2. században Aretaeus görög orvos olyan betegekről számolt be, akik krónikus hasmenésben és lesóványodásban szenvedtek.

Az első leírások a XIX. században jelentek meg. Ekkor kapcsolták össze a tüneteket a búzából készült ételek fogyasztásával. Samuel Gree brit orvos 1888-ban részletesen leírta ennek a betegségnek a tüneteit, táplálkozási összefüggéseit. Betegeinek speciális diétát írt fel.

A második világháború befejezése után élelmiszerhiány volt. A gabonafélékből készült termék fogyasztásának hiányát követően javultak Williem Dicke holland gyermekorvos betegeinek a tünetei. A háború után, a kenyér visszatérésével, a tünetek újra megjelentek. 1950-es években az orvos és tudóscsapata kísérleteik után kimutatták, hogy a gabonafélék közül a búza, rozs és az árpa tartalmazza azokat a fehérjéket, amelyek a cöliákia tüneteket okozzák. Autoimmun eredetű betegségként nyilvánították, és kiderítették, hogy a vékonybél bolyhai károsulnak.

Az elmúlt száz év tudományos fejlődésével bizonyították, hogy ez a betegség okozója genetikusan eredetű. A mai orvostudomány kimondja, hogy *”a gluténérzékenység diagnózisa vérvizsgálatokkal és biopsziával történik. A cöliákia egy autoimmun betegségként ismert, és egyetlen hatékony kezelése a szigorú gluténmentes diéta.”*¹

Sokan a közhiedelemben összekeverik a gluténérzékenységet a cöliákiával. Hasonlóak a tünetek, a kezelés mindkettőnél ugyanaz, szigorú gluténmentes diétát igényel.

Magyarországon becslések szerint 90-100 ezer ember lehet gluténérzékeny, de a diagnosztizált betegek aránya jóval kevesebb. Az elmúlt években jelentősen bővült a gluténmentes termékek kínálata, különösen a nagyvárosokban. Ugyanakkor ezek a termékek általában drágábbak.

¹ <https://glfree.hu/glutenmentes-élet-történelem-coliakia/> Letöltés ideje: 2026. 02. 24.

V. Interjú készítése dr. Tóthné Rabóczki Ágnessel

Dr. Tóthné Rabóczki Ágnes, a Táplálékallergia Centrum (TAC) üzletvezetője, és a Táplálékallergia Centrum Alapítvány (TACA) alapítója.

„A közgazdász végzettségű alapító, az orvos férjjel, a jogász, és élelmiszermérnök gyermekeivel tökéletes egységben tevékenykednek. Az anyaság, az üzletvezetés, és az alapítvány szervezői munkája mellett tanít, és folyamatosan képi önmagát. Eredetileg kereskedelmi üzemgazdász, de tanult a közgázon marketinget, és végzett gazdasági szaktanár és oktatási informatikus szakon is. Akkor változott meg gyökeresen az élete, mikor a másfél éves gyermekénél diagnosztizálták a cöliákiát (lisztérzékenység), majd hét évre rá a diabéteszt (cukorbetegséget). Azóta is folyamatosan azon dolgozik, hogy megkönnyítse azoknak az életét, akik ugyanilyen helyzetbe kerülnek, mint Ő 26 évvel ezelőtt.”²

Az interjút online készítettem Dr. Tóthné Rabóczki Ágnessel. Emailben tettem fel a kérdéseket és ugyanígy kaptam meg a választ.

1. Az interjú kivonata

Az első kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy mióta foglalkoztatja a téma. Dr. Tóthné Rabóczki Ágnes válaszából megtudtam, hogy kényszerűségből kezdett el foglalkozni a cöliákia betegséggel, mert a fiát másfél éves korában ezzel a betegséggel diagnosztizálták.

Majd kitért arra, hogy akkoriban nagyon nehéz helyzetben voltak. Nagyon kevés forrás állt a rendelkezésükre. A legnehezebb megoldás a pékáruk beszerzése, elkészítése volt. Akkoriban a kukorica, mint alapanyag állt rendelkezésre és olyan ételek, amelyek eleve nem tartalmaznak glutént. Klubot hoztak létre, járták az országot és segítséget nyújtottak egymásnak.

Érdeklődtem, hogy mi ösztönözte arra, hogy üzletet nyisson.

A TAC (Táplálékallergia Centrum) minőségi alapanyagokból készült termékeket tesznek az ételérzékenyek asztalára. Nem tartalmaznak semmilyen tartósítószer sem. A válogatott alapanyagokkal dolgoznak, dietetikusok, étkezési tanácsadók segítik a munkájukat. Az üzletük glutén és tojásmentes termékeket forgalmaz. Számukra fontos, hogy az általuk készített termékek lehető legkevesebb mesterséges összetevőket tartalmazzanak. Az üzletben lehet vásárolni és online rendelni is.

² <https://qfsolution.hu/2016/08/31/gluten-amig-a-halal-el-nem-valaszt-es-ebben-segithet/> Letöltés ideje 2026. 03. 02.



Az online interjú után pár nappal csemetett hozzánk a postás. Egy nagy dobozt küldtek a nevemre. Nagyon meglepődtem, az üzletben forgalmazott termékekből kaptam ajándékot. Nagyon finom, és sokáig elálló kovással készült termékeket kaptam. A csomagban volt rétes is, amit azóta nem ettem, amióta diétázom.



1-2. kép: Csomagot kaptam Dr. Tóthné Rabóczki Ágnesztől

VI. Főváros – megyeszékhely

1. Étkezési, vásárlási lehetőségek a gluténérzékeny emberek számára

Elterveztük édesanyámmal, hogy véletlenszerű kutatást végzünk Budapesten, megnézzük, hogy milyen lehetőségei vannak egy gluténérzékeny embernek, ha mentes termékeket fogyasztana, vásárolna.

Egy pénteki napot választottunk ki, meglátogattuk a nagyobb bevásárlóközpontokat. Budapesten élő rokonaim segítettek a kutatásban, hiszen a főváros nagyon-nagy, kevés idő állt rendelkezésemre. A következő bevásárlóközpontokat látogattuk meg:

Stop Shop – Óbuda, Pólus Center, Duna Pláza, Köki Bevásárlóközpont, Westend Bevásárlóközpont, Csepel Pláza, Campona, MOM Park, Sugár Shopping Center, Etele Pláza, Palazza Üzletház, Arena Mall, Corvin Pláza

Előre nem néztük meg, hogy melyik helyen van-e biztosan számomra kedvező üzlet, vagy étterem. Random kutattunk. Szinte mindenütt találtunk éttermeket, reggeliző helyeket, pékségeket, ahol egy gluténérzékeny ember biztonságosan vásárolhat.

Kaposváron egyetlen olyan üzletet találtam, ahol pékárut, cukrászterméket tudok biztonságosan enni, vásárolni. A Mentés Morzsa üzletet 4 éve nyitották. Az üzlet vezetője is cöliákiában szenved. Hosszú a nyitvatartási idejük, szombaton is lehet az üzletben vásárolni. Így mindenki hozzájuthat a kiflitől a pisztáciás croissantig a kedvenc pékárujához.



3.kép: Mentés Morzsa kínáló pultja

Minden termék tej-, liszt- és cukormentes.



Különleges technológiával fagyasztott pékáruk és termékek kínálata egyre növekszik. Foglalkoznak internetes kiszállítással is. Körülbelül 40 percet töltöttem az üzletben, ez idő alatt 6 vásárló ment be a Mentés Morzsába és teli bevásárlótaszkával távozott. Természetesen mi sem jöttünk ki üres kézzel.

4.kép: Mi is vásároltunk az üzletben

Éttermet nem találtam, ahol biztosítanak a keresztszennyezettségtől mentes étkezést, kivéve a McDonald's. Erről egy osztályprogramunk keretében is megbizonyosodhattam, a gyorsétterem dolgozói végigvezettek bennünket a konyhájukban, megfigyelhettük, hogy az alapanyagokból, hogyan lesz kész termék. Nagy hangsúlyt fektetnek a gluténérzékeny emberek biztonságos étkezésére is.

VII. Összegzés

Sokkal tájékozottabb vagyok betegségem terén, mint egy évvel ezelőtt. Nagyon sok új információt szereztem a munkám elkészítése közben.

Megtudtam, hogy már az ókorban is jelen volt a cöliákia betegség, csak az akkori orvosok nem tudták diagnosztizálni. A II. világháborúban és az azt követő években nagy élelmiszerhiány volt, nem volt gabona. Az orvosok felfigyeltek arra, hogy a betegség tünetei gyengültek, az 50-es évekre pedig újra kiújultak. Ekkor már a gabonaféléket tették felelősül a betegség kialakulására.

Az elmúlt század végén a tudósok megállapították, hogy a cöliákia egy autoimmun betegség, és egyetlen hatékony kezelése a szigorú gluténmentes diéta.

Készítettem egy érdekes interjút Dr. Tóthné Rabóczki Ágnessel, az első olyan magyarországi pékség tulajdonosával, ahol gluténmentes termékeket árulnak.

Családom és Budapesten élő rokonaim segítségével bejártam a főváros nagyobb bevásárlóközpontjait, megtapasztaltam, hogy mindegyikben tudnék vásárolni számomra megfelelő ételt. Összehasonlítottam a megyeszékhely, Kaposvár lehetőségeiről. Mindkettőről készítettem térképet is. Budapesten 13 olyan helyet találtam - a McDonald's gyorséttermi láncot kivéve -, ahol a gluténérzékeny emberek élelmiszert vásárolhatnak, biztosan sokkal több ilyen üzlet van a fővárosban, de nekem csak 1 nap állt rendelkezésemre, hogy ilyen helyeket kutassak.

Kaposváron mindössze 1 üzletet fedeztem fel. Természetesen a boltokban, áruházakban vannak olyan kijelölt helyek, ahol csekély ételérzékeny terméket lehet vásárolni, kis választékban. Vannak cukrászdák, ahol van néhány gluténmentes sütemény, de nem vagyok biztos abban, hogy a megfelelő előírások betartásával készültek, megfelelő a csomagolási rendszerük.



5.kép: Budapesti üzletlátogatások



6.kép: Kaposvári ételérzékeny szaküzlet

A fenti térképen láthatóak a találatok, amelyeket a bejárások alkalmával felfedeztünk. Eljátszottam a gondolattal, hogy ha most 16 éves lennék és barátnőimmal elmehetnék beülni egy étterembe vagy cukrászdába, az én étkezési lehetőségem nagyon korlátozott lenne Kaposváron. Nem tudnék a McDonald's gyorséttermen kívül más ilyen lehetőséget. Ha Budapesten élnék sokkal több lehetőségem lenne, mint a megyeszékhelyen, a fenti térképvázlatom is bizonyítja, hogy sokkal jobb budapesti cöliákiás betegnek lenni, mint kaposvárinak.

VIII. Hivatkozási jegyzék

¹ <https://glfree.hu/glutenmentes-elet-tortenelem-coliakia/> Letöltés ideje: 2026. 02. 24.

² <https://qfsolution.hu/2016/08/31/gluten-amig-a-halal-el-nem-valaszt-es-ebben-segithet/> Letöltés ideje 2026. 03. 02.

IX. Felhasznált irodalom

Korda Zsuzsa: Gluténmentes könyv – diétázó hősöknek

Pro Global Kiadó Budapest, 2021. 40p.

Origo – Gluténérékenység gyerekeszemmel 2018.06.16. Letöltés ideje: 2026. 03. 03.

<https://www.allergiakozpont.hu/glutenerzenyseg> - Dr. Sárdi Krisztina: Gluténérékenység. Letöltés ideje: 2026.01.23

<https://www.allergiakozpont.hu/hirek/8-meglepo-tunet-ami-glutenerzenyseget-jelezhet> - Dr. Sárdi Krisztina: 8 meglepő tünet, ami a gluténérékenységet jelezhet. Letöltés ideje: 2026.01.23.

<https://bhc.hu/magunkrol/cikkek/2025-os-cikkek/20250516-ez-a-rejtelyes-betegseg-egyre-tobb-magyar-eletet-neheziti-meg> Dr. Dékány Katalin: Ez a rejtélyes betegség egyre több magyar életét nehezíti meg Letöltés ideje: 2026.02.27.