

# Étrend-kiegészítő fogyasztók egészséges életmódhoz és a fizikai aktivitáshoz való viszonya - szisztematikus irodalomelemzés

*Dietary supplement consumers focusing on their lifestyle and physical activity habits  
– systematic literature review*

**TÁSKAI OTILIA**

PhD-hallgató, Eötvös Loránd Tudományegyetem, taskai.ottilia@gtk.elte.hu

**HLÉDIK ERIKA**

PhD, egyetemi docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem, hledik@gtk.elte.hu

## **Absztrakt**

Az étrend-kiegészítők fogyasztása a 21. században dinamikusan növekszik, a termékkör könnyű és gyors megoldást kínál táplálkozási hiányosságok pótlására. A COVID 19 járvány fokozta az étrend-kiegészítők iránti érdeklődést, és jelentősen megváltoztatta az életmódot, mely új táplálkozási és sportolási szokások kialakítására kényszerítette az embereket. Az étrend-kiegészítő fogyasztókat egészségtudatos fogyasztóként jellemzi a szakirodalom, azonban kérdéses, milyen módszerekkel vizsgálják a különböző kutatások az étrend-kiegészítő fogyasztás és az egészséges életmód összefüggéseit. Ahhoz, hogy képet kapjunk az étrend-kiegészítő fogyasztó kutatások életmód tényezőiről szisztematikus irodalomkutatást készítettünk a Scopus adatbázisban 2019-2024 között publikált cikkek körében. Megállapítható, hogy a kutatások nagyrésze kvantitatív és főleg a speciális igényekkel rendelkező szegmenseket vizsgált, mint például sportolók, egészségügyi problémával érintettek.

*Kulcsszavak: étrend-kiegészítő fogyasztók, egészséges életmód, szisztematikus irodalomkutatás*

## **Abstract**

The consumption of dietary supplements is growing exponentially in the 21st century, offering an accessible and expedient solution to nutritional deficiencies. The global pandemic of the novel coronavirus (COVID-19) has led to a surge in interest in dietary supplements, prompting significant changes in lifestyle. These changes have forced individuals to develop new dietary and exercise habits. The literature describes dietary supplement consumers as health-conscious consumers. However, the methods used in various studies to investigate the relationship between dietary supplement consumption and healthy lifestyles are questionable. In order to gain insight into the lifestyle factors associated with dietary supplement consumers, a systematic literature research was conducted on articles published in the Scopus database between 2019 and 2024. The review of the literature reveals that the majority of research in this field is quantitative and primarily concerns segments with specific needs, such as athletes or individuals with health problems.

*Keywords: dietary supplement users, healthy lifestyle systematic literature review*

---

*A tanulmány hivatkozása:*

Táskai Ottilia, Hlédik Erika (2024), *Étrend-kiegészítő fogyasztók egészséges életmódhoz és a fizikai aktivitáshoz való viszonya - szisztematikus irodalomelemzés*. In: Szűcs K. - Putzer P. (szerk.), *A (marketing) világ megkettőződése. Egyesület a Marketing Oktatásért és Kutatásért XXX. Nemzetközi Konferenciájának Absztrakt- és Tanulmánykötete*. Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs. 127-134. o. ISBN: 978-963-626-318-8, <https://doi.org/10.62561/EMOK-2024-11>

## 1. Bevezetés

Az étrend-kiegészítő az élelmiszerek speciális csoportja, a szokásos étrend kiegészítését szolgáló olyan élelmiszer, amely koncentrált formában tartalmaz tápanyagokat (vitaminok, ásványi anyagok) vagy egyéb táplálkozási vagy élettani hatással rendelkező anyagokat (gyógynövények, növényi kivonatok, egyéb tápanyagok, pl. aminosavak, zsírsavak, stb.) és kis mennyiség adagolására alkalmas formában kerül forgalomba (37/2004. ESzCsM rendelet) gyógyszertárak, gyógynövény boltok, webáruházak, szupermarketek és egyéb értékesítési csatornák polcain (IPSOS, 2022). Az étrend-kiegészítők hozzájárulnak a homeosztázis fenntartásához, de jogilag nincs terápiás hatásuk, és tilos betegséget megelőző, azt kezelő hatást tulajdonítani neki (OTÁP, 2022). Ha a termék fogyasztása egészségügyi előnyökkel jár, akkor az European Food and Safety Authority által meghatározott állításokat használhatnak a gyártók (OGYÉI.GOV.HU), azonban nem sugallhatják, hogy a kiegyensúlyozott és változatos étrend nem biztosít megfelelő mennyiségű tápanyagot.

Ajánlások szerint a kiegyensúlyozott vegyes étrend fedezi a szervezet működéséhez szükséges tápanyagokat, ugyanakkor egyes életmódból adódó hiányosságok, rossz táplálkozási szokások, speciális étrendek (pl. valamilyen ok miatt korlátozott étrend), vagy fokozott szükséglet (pl. várandósság, sport, betegség, betegség utáni állapot) esetén szükség lehet az étrend kiegészítésére (OTÁP, 2022). Az elmúlt években a COVID-19 járvány a megelőzésre is felhívta a figyelmet, és az úgynevezett immunerősítő indikációjú étrend-kiegészítők növekedése felgyorsult (EUROMONITOR, 2021). Az étrend-kiegészítő fogyasztás lassan az egészségmegőrzés szimbóluma lett, és a termékkör fogyasztóit számos szakirodalom egészségesebb életmóddal jellemzi: több zöldséget-gyümölcsöt fogyasztanak, többet mozognak, kevesebb a dohányzás és az alkoholfogyasztás (NÁBRÁDY – SZAKÁLY, 2020), ugyanakkor néhány forrás szerint nem minden fogyasztó él egészségesebben, van, aki keveset mozog és az inaktív, egészségtelen életmód kompenzálására szed étrend-kiegészítőt (MUDNIC et al., 2023; BORGES et al., 2022; HORST – SIEGRIST, 2011).

Jelen tanulmányban szisztematikus irodalomkutatásunk első fázisát végeztük el, melyben az étrend-kiegészítő fogyasztás és az életmód összefüggéseit vizsgáltuk, és arra voltunk kíváncsiak a nemzetközi tudományos irodalom milyen kontextusban vizsgálja ezen tényezőket, mi a kutatások célja, milyen célcsoporton milyen kutatási módszert használnak. A szisztematikus irodalomkutatás célja, hogy megalapozza a szerzők további egészségtudatosságot vizsgáló kutatásait.

A tanulmány felépítése a következő: először ismertetjük a szisztematikus irodalomkutatás során alkalmazott módszertant, másodsor áttekintjük az étrend-kiegészítővel kapcsolatos fogyasztói magatartást vizsgáló cikkeket. A tanulmány végén az étrendkiegészítő fogyasztás és az egészséges életmód és fizikai aktivitás kölcsönhatását vizsgáló tanulmányokat mutatjuk be. Az eredmények alapján következtetéseket vonunk le és további kutatási javaslatokat fogalmazunk meg.

## 2. A szisztematikus irodalomkutatás módszertana

A szisztematikus irodalomkutatás célja, hogy az előre meghatározott kritériumok szerint összegyűjtött tanulmányokat a folyamat minden lépésében átlátható és megismételhető módszerekkel feldolgozza és az ismeretek szintetizálása után megbízható következtetéseket vonjon le (HIGGINS et al. 2011). A szakirodalmak áttekintése alkalmas kutatási rések azonosítására, mely további empirikus kutatások alapját képezhetik (WEBSTER – WATSON, 2002). A kutatási tervhez a PRISMA ellenőrző listát és irányelveket (PRISMA, 2020) használtuk, a kutatás megvalósításához SANCHEZ-GARCIA et al., (2023) és DI DOMENICO et al. (2021) szisztematikus irodalom áttekintését vettük referenciának.

### 2.1. Keresési és szűrési folyamat

Kutatásunk célja az étrend-kiegészítő fogyasztási szokásokat és az egészséges életmódot vizsgáló szakirodalom megismerése volt, különös tekintettel a fizikai aktivitásra. Az egészséges életmód és az ezzel kapcsolatos magatartás három legismertebb eleme a táplálkozás, a fizikai aktivitás és a pihenés (HARRIS – GUTEN, 1978), mely tényezőket gyakran vizsgálják étrend-kiegészítő fogyasztóknál. Az EUROBAROMETER (2022) szerint a magyarok fizikai aktivitása jelentősen elmarad az Unió átlagától, sőt, a 2017-es adatokhoz képest romlott a magyar lakosság sportos életmódja, ezért a szisztematikus irodalomkutatásunkban kiemelt figyelmet fordítottunk a fizikai aktivitásra. 2022-ben a magyarok 59%-a soha nem sportolt (EU27 45%), mely 6%-os visszaesés a 2017-es adatokhoz képest, 2%-kal csökkent a rendszeresen sportolók aránya, 2022-ben a válaszadók 4%-a sportolt vagy mozgott rendszeresen. Valamilyen gyakorisággal 22% (EU27 32%), néha pedig 15% magyar (EU27 17%) végzett fizikai aktivitást. A szisztematikus irodalomkutatásunk során feltárt ismeretek

hozzájárulnak a magyar tudományos diskurzushoz, és a további kutatásaink megalapozásául szolgálnak.

Első lépésként a hagyományos irodalomkutatásból származó étrend-kiegészítő fogyasztással és egészségügyi tudatossággal foglalkozó kutatások kulcsszavait összesítettük, és a végleges keresőszavas kombináció kialakításához próbakereséseket végeztünk különböző adatbázisokban (Scopus, Academic Search Complete, WOS, Google Scholar). A próbakeresések azt mutatták, hogy az étrend-kiegészítő kutatások jelentős része orvosi tudományterülethez kötődik, melyben étrend-kiegészítők hatásait vizsgálják különböző célcsoportokban, ezért további szűkítéseket kell alkalmazni a fogyasztói magatartás fókuszhoz. Érdekesnek tartjuk megjegyezni, hogy a termékkörre egészségügyi állítás szigorú feltételek mellett tehető, habár nem témánk az étrend-kiegészítők hatásának vizsgálata, a fogyasztók gyakran egészségügyi problémáik kezelésére használják a termékkört (IPSOS, 2022), ezért érdekes lehet ilyen irányú irodalomkutatás is.

Második lépésben marketing tudományterületre fókuszáltunk, a fogyasztói magatartást vizsgáló találatok pontosítása Boole operátor használatával történt, majd további szűkítéseket alkalmaztunk (angol nyelv, open access, final publication stage, article). Mivel a Covid-19 jelentős hatást gyakorolt az étrend-kiegészítő piaci szereplőkre és a fogyasztók életmódjára (LORDAN et al., 2021), ezért az időintervallum 2019-2024 között került beállításra.

A végleges lekérdezés 2024. májusában, az alábbi kulcsszó kombinációval történt:

„dietary supplements”

AND (consumption or consumer or user or use)

AND (healthy life or lifestyle or physical activity or exercise)

NOT (children or adolescents or youth or child or teenager).

Jelen tanulmányban a Scopus adatbázis keresést mutatjuk be. A Scopus adatbázis megfelelő tudományos minőséget biztosított és 497 rekordot eredményezett. A találati lista Zotero-ba és Excel-be történő exportálása után manuális értékelésen ment keresztül, melynek folyamatát a következőkben ismertetjük.

## 2.2. Kiválasztási kritériumok és minőségi értékelés

A Scopus 497 darabos találati listából munkaadatbázist képeztünk, cím, DOI szám, link és absztrakt adatokkal. A 497 cikk jelentős mennyisége egyéb tudományterülethez köthető dokumentum volt (medicine 28,7%, nursing 28,5%, agricultural and biological sciences 21,5%), egy tétel volt gazdasági cikként indexálva a Scopusban. Azért, hogy témánk szempontjából releváns kutatásokra tudjunk szűkíteni PRISMA jogosultsági feltételeket határoztunk meg (1. táblázat).

1. táblázat: Befolyásoló tényezők különbségei képzési szint szerint.

Kizárási feltételek	Felvételi kritériumok
<ul style="list-style-type: none"><li>orvosi tudományterület</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>marketing tudományterület</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>az étrend-kiegészítő fogyasztás nem érdemi része a kutatásnak, vagy más formában van jelen (pl. dúsított élelmiszer)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>étrend-kiegészítő fogyasztás vizsgálata életmód, sportolási szokás, vagy egyéb tényezőkkel kiegészítve</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>egy bizonyos hatóanyag hatásvizsgálata</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>nem marketing tudományterület, de étrend-kiegészítő fogyasztás, életmóddal és/vagy sportolási szokásokkal kiegészítve</li></ul>

Forrás: saját szerkesztés

A kritériumokat mentén átvizsgáltuk a munkaadatbázis cikkeit, és elkészítettük a végső adatbázist, mely a cikkek részletes adatait (szerző, cím, kulcsszó, megjelenés éve, DOI, URL, folyóirat neve, absztrakt) tartalmazta, és az elemzés alapját képezte. Az elemzés folyamatát és az eredményeket a következő fejezetben mutatjuk be.

## 2.3. Elemzés

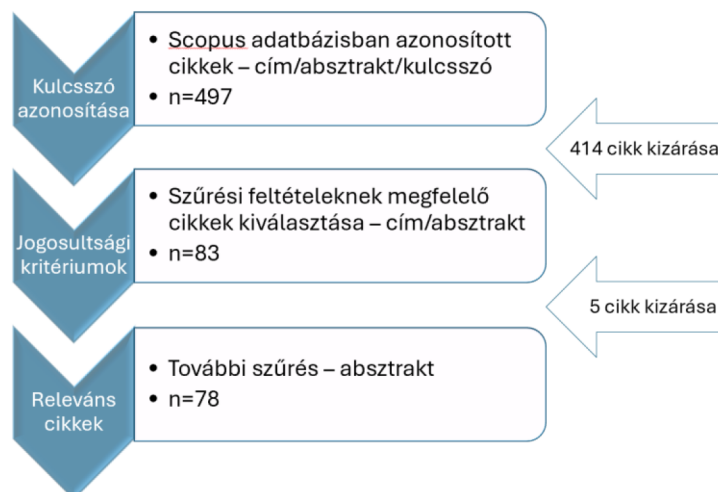
A nagy számú cikk elemzése az absztraktok alapján történt. A referenciakutatások alapján manuális adatki-nyerést fejlesztettünk a fő jellemzők kigyűjtéséhez. A cikkek kontextusai induktív módon kerültek kódolás-

ra az első szerző által, majd a kontextuson belül egységes marketing szempontokat alkottunk, amit a kutatás témájával egészítettünk ki. Az elemzés emellett tartalmazza a kutatások célját, célcsoportját, a mintanagyságot, és a módszertan adatokat.

### 3. Eredmények

A felállított kritériumok figyelembevételével 78 rekord maradt a mintában. Első körben a kizárási feltételek mentén szűrtünk, 414 cikk került kizáráásra, melyek a cím vagy az absztrakt alapján a kizárási kritériummal egybeestek. Második körben a felvételi kritériumok ellenőrzése történt, az absztraktok ismételt átolvasása után további 5 cikkről derült ki, hogy bár közel van a témához, nem teljesül a felvételi feltétel. A kiválasztási folyamatot az 1. ábra szemlélteti.

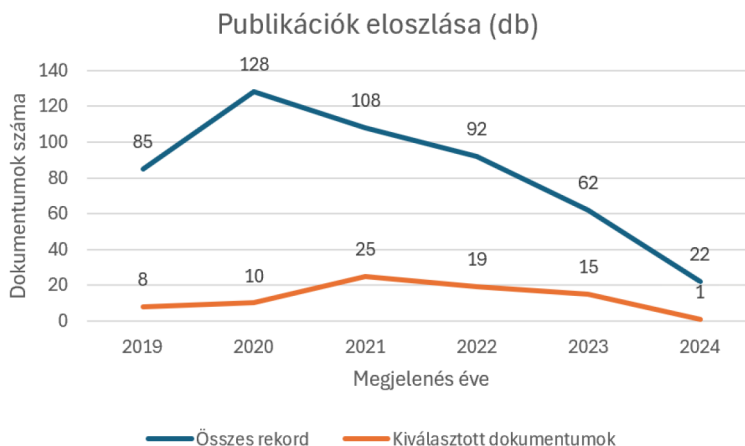
**1. ábra: A szisztematikus irodalomfeldolgozás folyamata.**



*Forrás: saját szerkesztés*

A 2. ábra az éttrend-kiegészítő témájában publikált tanulmányok gyakoriságát mutatja be. A teljes találati listában a 2020-as év kiugróan magas cikket eredményezett, mely valószínű a COVID járvány megjelenésével van összefüggésben. A mintába került publikációk csúcspontja 2021-ben volt 25 darab cikkel. A járvány okozta korlátozások miatt ebben az évben jelentős életmódváltozáson ment keresztül az emberiség, mely a kutatók érdeklődését is felkeltette.

**2. ábra: A találati lista és a kiválasztott cikkek eloszlása.**



*Forrás: saját szerkesztés*

A publikációk 19,23%-át – 15 db – a Nutrients folyóirat jelentette meg, és a vizsgált évek mindegyikében volt megjelenés. Második helyen hat cikkel az International Journal of Environmental Research and Public Health folyóirat szerepel, a Tropical Journal of Pharmaceutical Research-ben három cikk jelent meg. Ezenkívül négy lapban két cikket jelentettek meg, a többiben egyet. A folyóiratok tudományterületét megvizsgálva megállapítható, hogy Scopus adatbázisból származó éttrend-kiegészítő kutatások egészségügy, táplálkozás,

sport, gyógyszerészet területére estek.

Az összes tanulmány étrend-kiegészítő fogyasztási szokásokat vizsgálta diverz megközelítésből. Az átolvasás után a cikket csoportosítottuk. A legtöbb cikk fő jellemzőjét a vizsgált szegmens adta, azon belül is speciális igényekkel bíró felhasználói kört és általános lakosságot különböztettünk meg. A speciális szegmenst további két alcsoportra bontottuk:

(1) betegségekkel kapcsolatos étrend-kiegészítő fogyasztási szokások vizsgálata (2. táblázat) – jellemzően COVID járvány és egyéb, gyakran krónikus betegségek jelentek meg itt – a másik alcsoportba

(2) a speciális táplálkozási igénnyel rendelkező fogyasztók tartoztak (3. táblázat) – jellemzően megnövekedett igénnyel rendelkező sportolók, katonák, vagy fiatalok, illetve nők.

## 2. táblázat: Speciális szegmensek – fogyasztási szokások betegség esetén.

Kontextus	Szempon	Téma	Kutatás célja	Kutatás alanya	Mintanagy	Módszertan
B e t e g s é g	befolyásoló tényezők	tényezők	összehasonlítás és kapcsolódó tényezők feltárása	krónikus beteg 35-70 éves ffi-nő	10520	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	tényezők	használati szokások és meghatározó tényezők	emlőrák túlélők	693	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	öngyógyítás	használati szokások és meghatározó tényezők	használók és nem használók	504	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	információforrás	használati szokások és meghatározó tényezők	túlsúlyos és elhízott bolgár felnőtt	508	kvantitatív
	életmód	életmódváltozás	cukorbetegség egészségmagatartásának felmérése	Szabadkán	114	kvantitatív
	életmód	életmódváltozás	életmód változtatási szándék	emlőrák túlélők	684	kvantitatív
	fogyasztás	öngyógyítás	Étrend-kiegészítők hatásának becslésére szolgáló adatok vizsgálata	alvásproblémás alanyok	160	teszt
	öngyógyítás	öngyógyítás	35 év feletti betegek által alkalmazott öngyógyítás	üzleti gyulladáscsökkentő betegek	na	kvantitatív
B e t e g s é g	befolyásoló tényezők	étkezés és testsúly	táplálkozási szokások, testsúly és társadalmi-gazdasági státusz összefüggései	iráni felnőttek	1106	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	életmódváltozás	hogyan változtak a tényezők	lengyel	1560	kvantitatív
	életmód	étkezés és mozgás	Étkezési magatartás és fizikai aktivitás, íz és szaglás zavar hatása	Covid fertőzött nők	153	kvantitatív
	életmód	életmódváltozás	életmódbeli viselkedésváltozás	iráni orvosstanhallgatók	857	kvantitatív
	életmód	étkezés változás	táplálkozási szokás változás	iráni lakosság	1553	kvantitatív
	életmód	életmódváltozás	életmódváltozás hatása a BMI-re	jordán egyének	467	kvantitatív
	életmód	életmódváltozás	étkezési szokás és fizikai aktivitás változás	spanyol	1155	kvantitatív
C o v i d	öngyógyítás	öngyógyítás	használata Covid alatt	törökországi egyének	310	kvantitatív
	öngyógyítás	öngyógyítás	terjedésgátló gyakorlatok vizsgálata	jordán egyének	1048	kvantitatív
	öngyógyítás	öngyógyítás	hosszútávú étrend-kiegészítő fogyasztás	Covid ferőzötték	300	kvantitatív
	tudás	tudás	ÉK ismereteket és fogyasztás Covid alatt	lengyel	na	kvantitatív
	tudás	tudás	termékhasználat és tudás mérése	indonéz	541	kvantitatív

*Forrás: saját szerkesztés*

A mintában a legtöbb kutatás sportolók (14 db) fogyasztási szokásait vizsgálta, mely összefügghet a megnövekedett teljesítmény okozta extra tápanyag igénnyel. A sportolókat vizsgáló kutatások témája a fogyasztási szokások és befolyásoló tényezők mellett a tudás, a testkép, a mellékhatás, a sportteljesítmény. Második leggyakoribb a járvánnyal kapcsolatos (12 db) étrend-kiegészítő kutatások voltak, melyek jellemzően az öngyógyítást, az életmódváltozást és a fogyasztási szokások jellemzőit vizsgálták. Mindkét célcsoportnál megjelent a tudás felmérése.

Az általános lakosságot vizsgáló kutatások az 4. táblázatban láthatók. A cikkek között jellemzően nagymintás nemzeti táplálkozási felmérések találhatók, melyekben gyakran egészségügyi méréseket, táplálkozási naplós adatfelvételt végeztek, de ide soroltuk a felnőtt lakosságot vizsgáló tanulmányokat.

A fennmaradó cikkek egészséges életmódhoz és étrend-kiegészítőkhöz kapcsolódó ismereteket, weboldalak, reklámok információit, online kereséseket vizsgáltak, így a jellemző megközelítést az információfeldolgozáshoz kapcsoltuk. Az ide sorolt cikkeket a 5. táblázatban részletezzük.

A mintába került cikkek komplex módon vizsgálták az étrend-kiegészítő fogyasztást. A bemutatott összegző táblázatok a kontextus, a szempont és a téma alapján csoportosította a kutatásokat. A leggyakoribb szempont a befolyásoló tényezők vizsgálata és az életmód volt, emellett az öngyógyítás, a tudás és a hatás is megjelent. A téma oszlopban a szempontokhoz akartunk pontosítást adni az adott kutatás fókuszát szerint. Gyakori téma az életmódváltás, a tudás, a motiváció, megjelent a testkép, a mellékhatás, és a káros szenvedély. Emellett a táblázat tartalmazza a kutatások célját, a vizsgált alanyokat, a mintanagyságot, és az alkalmazott módszertant.

A 78 db cikk módszertani elemzése a kvantitatív módszer elterjedtségét mutatja, a cikkek 85,8%-s kvantitatív kutatómódszert alkalmazott, 5,1%-a kvalitatív és 3,8%-a vegyes módszertant. Tartalomelemzést jellemzően az információkutatások használtak 3,8%-ban. A mintaelemszám tekintetében három csoport látszik, 1000 fő alatti kismintás kutatások, 1000 és 10 000 fő közötti nagymintás kutatások, valamint 10 000 fő feletti kutatások, melyek főleg az amerikai katonai kutatásokra jellemzők.

### 3. táblázat: Speciális szegmens – fogyasztási szokások speciális igény esetén.

Kontextus	Szempon	Téma	Kutatás célja	Kutatás alanya	Mintanagy	Módszertan
M e g n ö v e k e d e t t  i g é n y	befolyásoló tényezők	edzőterem	fokvárosi edzőterem sportolók összehasonlítása	edzőtermet használó fiatal és idősebb férfiak	301	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	edzőterem	többszörös használat feltárása a testképre	edzőtermet használók	67	kvalitatív
	befolyásoló tényezők	mellékhatás	használati szokások és meghatározó tényezők	iraki edzőtermet használók	100	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	motiváció	használati szokások és meghatározó tényezők	amerikai katonai szolgálat tagjai	kérdőív, 129	kvantitatív és kvalitatív
	befolyásoló tényezők	motiváció	szenzációkereső magatartás ÉK használók és nem használók és egyéb tényezők vizsgálata	amerikai katonai szolgálat tagjai	289	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	motiváció	ÉK prevalencia, motiváció és információforrás	edzőtermet használók	459	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	sportteljesítmény	ÉK fogyasztási mintázat elemzése	játékos, ffi és nő	144	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	tényezők	használati szokások és meghatározó tényezők	szolgálat tagjai	26681	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	tényezők	használati szokások és meghatározó tényezők	fitnesközpontba járók	67	kvalitatív
	befolyásoló tényezők	tényezők	használati szokások és meghatározó tényezők	crossfit gyakorló 18-64é	112	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	tényezők	sportkiegészítők használatát befolyásoló pszichológiai tényezők	használók és nem használók összehas.	554	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	tényezők	használati szokások és meghatározó tényezők	fitnesközpontba járók	150	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	tényezők	használati szokások és meghatározó tényezők	kézilabdázók	187	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	tényezők	használati szokások és meghatározó tényezők	edzőtermet használók	300	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	testkép	testkép észlelése és az ÉK fogyasztás összefüggése	edzőtermet használók	262	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	testkép	résztevők között	használók	316	kvantitatív
	hatás	betegség	ÉK fogyasztás és betegségek összefüggései	amerikai katonai szolgálat tagjai	26680	kvantitatív
	hatás	edzés előtti ÉK	hatákonyság és biztonságosság	rendszeres pre-workout használó ffi-nő	872	kvantitatív
	hatás	mellékhatás	mellékhatások és az azokkal kapcsolatos tényezők	amerikai katonai szolgálat tagjai	26681	kvantitatív
	tudás	tudás	ismeretek vizsgálata	edzőtermet használók	na	kvantitatív
tudás	tudás	családorvosok álláspontjának értékelése	török háziorvosok	218	kvantitatív	
N ő k	befolyásoló tényezők	tényezők	használati szokások és meghatározó tényezők	török nők	727	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	tényezők	használati szokások és meghatározó tényezők	iráni nők	42	kvalitatív
	életmód	mozgás	szervezett fizikai aktivitás és ÉK fogyasztás	posztmenopauzális nők, 60-75é	100	kvantitatív
F i a t a l o k	befolyásoló tényezők	közösség	használati szokások és meghatározó tényezők	indiai fiatal populáció	575	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	tényezők	használati szokások és meghatározó tényezők	kanadai egyetem nem sportolói	475	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	tényezők	összehasonlítás és kapcsolódó tényezők feltárása	kinai és koreai egyetemi hallgatók összehas.	852	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	tényezők	használati szokások és meghatározó tényezők	Ankara egészség tudományi kar hallgatói	333	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	tényezők	különböző tanulmányi terület összehasonlítása	belgrádi egyetemisták	914	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	tényezők	használati szokások és meghatározó tényezők	norvég fiatalok	1001	kvantitatív
	befolyásoló tényezők	tudás	használók és nem használók összehasonlítása	dél-koreai egyetemisták	na	kvantitatív
	életmód	káros szenvedély	dohányzási kávéfogyasztási szokások és ÉK fogy longitudinális vizsgálata	szarajevói hallgatók	960	kvantitatív
	életmód	motiváció	prevalencia és motiváció, életmód összefüggései	18-25 évesek	180	kvantitatív
	életmód	szakember	fizikai aktivitás befolyásoló szerepe	olasz sporttudományos hallgatók	709	kvantitatív
	életmód	tényezők	szocio-demográfia és életmód tényezők meghatározása	lengyel fiatalok	2545	kvantitatív
	motiváció	motiváció	prevalencia a sportban és motiváció	orvosstanhallgató	218	kvantitatív
	tudás	tudás	felmérje a véleményt, tudást, fizikai aktivitást Spliti Egyetemen	orvosstanhallgató	386	kvantitatív

Forrás: saját szerkesztés

**4. táblázat: Általános populáció fogyasztási szokásait vizsgáló cikkek.**

Kontextus	Szempon	Téma	Kutatás célja	Kutatás alanya	Mintana	Módszertan
Általános populáció	befolyásoló tényezők	japán szakember	Japan Nurses' Health Study	japán női szakápolók	11665	kvantitatív
	életmód	görög nemzeti	egészségügyi és tápláltsági állapot	görög populáció	4011	kvantitatív
	életmód	holland nemzeti	vitamin- és ásványi anyag kiegyensúlyozatlanság, digitális életmódprogram hatás értékelés	holland felnőtt általános populáció	384	vegyes
	életmód	korea	táplálékfelvétel, egészséggel kapcsolatos viselkedés, megbetegedések	koreai felnőtt	12031	kvantitatív
	életmód	lengyel nemzeti	egészségi helyzet, táplálkozás, fizikai aktivitás	19-64 éves és 64 év feletti lengyel lakos	na	vegyes
	életmód	norvég nemzeti	étrend- és életmód index kidolgozása	norvég populáció	1787	kvantitatív
	életmód	összehasonlítás	tápanyagbevitel összehasonlítás	brazil felnőtt ÉK user-nonuser	506	kvantitatív
	életmód	összehasonlítás	3 ország egészséggel kapcsolatos magatartás összehasonlítása	lengyel, német, angol	3588	kvantitatív
	életmód	sportÉK	sportban használt ÉK és életmód összefüggések	brazil felnőttek	506	kvantitatív
	hatás	laboreredmények	ÉK és OTC hatás laboreredményekre	18 európai ország	0/ország	kvantitatív
	hatás	egészség	észlelt egészségre gyakorolt hatás	koreai felnőttek	1210	kvantitatív
	tudás	tudás és öngyógyítás	használati szokások és meghatározó tényezők	Marokkó	498	kvantitatív

*Forrás: saját szerkesztés*

**5. táblázat: Információfeldolgozáshoz kapcsolódó kutatások**

Kontextus	Szempon	Téma	Kutatás célja	Kutatás alanya	Mintana	Módszertan
Információ	Google	Google keresés	kanadai és egyesült államokbeli keresések	weboldalak	227	tartalomelemzés
	Google	Google Trends	rangsorolni a népszerű keresést	ÉK keresőszavak	200	kvantitatív
	Google	Google Trends	terméktípus érdeklődés szezonális ingadozása Lengyelországban	terméktípus	na	kvantitatív
	hatás	doppinganyag	címke elemzés a termék összetevőről	termékcímke edzés előtti és utáni termékek	40	kvantitatív
	reklám	online	magas számú és gyakori megtekintésű ÉK hirdetések tartalomelemzése	Youtube videohirdetés	82	tartalomelemzés
	reklám	rádió	alkalmazott endorsment megfelele-e a jogszabályoknak	spanyol rádióspot	165	tartalomelemzés
	tudás	tényezők	ismeretek, attitűdök és hiedelmek feltárása	jordán egyének	na	kvantitatív
	weboldal	weboldal	egészségügyi információ minőség értékelése	honlap	480	kvantitatív
	weboldal	weboldal	egészséggel kapcsolatos weboldalak elemzéséhez módszertan kidolgozása	weboldalak	25	kvalitatív

*Forrás: saját szerkesztés*

#### 4. Összefoglalás

Tanulmányunkban a szisztematikus irodalomkutatásunk első fázisát mutattuk be, melyben az étrend-kiegészítő fogyasztás és az életmód összefüggéseit vizsgáltuk a Scopus adatbázisban. 497 cikk került átnézésre, melyből 78 cikk felelt meg a kiválasztási kritériumoknak.

A szisztematikus irodalomkutatás hozzáadott értéke a kutatások elkülönítése, és az öt tipikus kontextus beazonosítása. Megállapítható, hogy a friss, 2019-2024 időszakot felölelő szakirodalom általános és speciális fogyasztói szegmensekre fókuszál. Kiseb a kutatói érdeklődés az általános populáció fogyasztása iránt, jellemzően az életmódhoz kötődő, gyakran nemzeti kutatások találhatók itt, a speciális fogyasztói szegmensben belül a megnövekedett tápanyagigénnyel rendelkezők jelentek meg – jellemzően sportolók és bizonyos betegségekkel érintett fogyasztók –, valamint demográfiai csoportok – jellemzően fiatalok és nők. Továbbá megjelentek az étrend-kiegészítő és az egészséges életmód információfeldolgozáshoz kapcsolódó kutatások, melyben például online információkeresést, és különböző kommunikációs eszközöket vizsgáltak.

A kutatások módszertana arra hívja fel a figyelmet, hogy kevés a vegyes módszertan és alacsony a kvalitatív információ, mely összefügg a kvalitatív módszertan megbízhatósága és érvényessége körüli tudományos vitával (UWE, 2009), ugyanakkor lehetőséget is biztosít a fogyasztási szokások és az életmód összefüggéseinek minőségi vizsgálatához.

Kutatásunknak több tanulsága van, melyek további irányok meghatározásában segítenek. Egyik tanulság, hogy az étrend-kiegészítő kutatások multidiszciplinárisak – annak ellenére, hogy a termékkör jogilag élelmiszer – számos orvosi, egészségügyi és táplálkozástannal foglalkozó tudományterület kutatja. Ebből kiindulva érdemes tovább finomítani a kulcsszavakat és gazdasági adatbázisokban is elvégezni a szisztematikus irodalomkutatást, és bővíteni a marketing tudományterületű találatainak számát. Másrészt érdemes a jelenleg feltárt adatok alapján összesíteni a bemutatott cikkek eredményeit és a tervezett primer kutatáshoz releváns cikkek teljes feldolgozását elvégezni, mely az adott kutatás szakirodalmi megalapozottságát biztosítja.

## Irodalomjegyzék

- 37/2004. ESzCsM rendelet: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a0400037.esc> (letöltve: 2021. 12.16)
- Borges L.P.S.L. – Sousa A.G. – da Costa T.H.M. (2022), Physically inactive adults are the main users of sports dietary supplements in the capital of Brazil. *European Journal of Nutrition* (2022) 61:2321–2330 <https://doi.org/10.1007/s00394-022-02799-x>
- Di Domenico G. – Sit J. – Ishizaka A. – Nunan D. (2021), Fake news, social media and marketing: A systematic review. *Journal of Business Research* 124 (2021) 329-341. <https://doi.org/10.1016/j.jbus-res.2020.11.037>
- Eurobarometer (2022), *Sport and physical activity, Hungary*. European Commission.
- Euromonitor (2021), *Changing attitudes in Health and Nutrition*. Euromonitor International.
- Harris D.M. – Guten S. (1979), Health-protective behavior: An exploratory study. *Journal of Health and Social Behavior*. 20 (1), pp 17-29. <https://doi.org/10.2307/2136475>
- Higgins P.T. – Altman D.G. – Gøtzsche P.C. – Jüni P. – Moher D. – Oxman A.D. – Savović J. – Schulz K.F. – Weeks, L. (2011), The Cochrane Collaboration's tool for assessing risk of bias in randomised trials. *BMJ* 2011;343: d5928 <https://doi.org/10.1136/bmj.d5928>
- Horst K. – Siegrist M. (2011), Vitamin and mineral supplement users. Do they have healthy or unhealthy dietary behaviours? 57 (3) December 2011, Pages 758-764. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.08.020>
- IPSOS & European Public Affairs (2022), Consumer survey on food supplements in the EU. For Food Supplements Europe. 22.04.2022.
- Lordan R. – Rando H.M. Covid-19 Review Consortium, Greene C.S. (2021), Dietary Supplements and Nutraceuticals under Investigation for COVID-19 Prevention and Treatment. *mSystems*. 2021 May 4;6(3):e00122-21. <https://doi.org/10.1128/msystems.00122-21>
- Mudnic, Ž. – Gaši, A. – Rešetar, J. – Gajdoš Kljusuric, J. – Mišigoj-Durakovic, M. – Soric, M.; Panjkota Krbavčic I. – Šatalic, Z. (2023), Assessment of Nutrient Intake and Diet Quality in Adolescent Dietary Supplement Users vs. Non-Users: The CRO-PALS Longitudinal Study. *Nutrients* 2023, 15, 2783. <https://doi.org/10.3390/nu15122783>
- Nábrádi, Z. – Szakály, Z. (2020), Az egészségmagatartás és az étrendkiegészítő-fogyasztás kapcsolata. *Marketing & Menedzsment*, 54 (Különszám 2), o. 39–51. <https://doi.org/10.15170/MM.2020.54.KSZ.II.04>
- Ogyéi.gov.hu [https://ogyei.gov.hu/az\\_elelmiszerekkel\\_kapcsolatos\\_tapanyag\\_osszetetelre\\_es\\_egeszsegre\\_vonatkozo\\_allitasok\\_](https://ogyei.gov.hu/az_elelmiszerekkel_kapcsolatos_tapanyag_osszetetelre_es_egeszsegre_vonatkozo_allitasok_), letöltve 2024. 05.09.
- OTÁP (2022), Étrend-kiegészítők az OTÁP 2019 tükrében. A hazai táplálkozási összefüggések legújabb eredményei – Tények, összefüggések az OTÁP és a COSI vizsgálatok tükrében. 2022. november 3. Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet
- Prisma (2020), Prisma checklist. [https://static1.squarespace.com/static/65b880e13b6ca75573dfe217/t/65d81881d8a48075f1fa7a3a/1708660865607/PRISMA\\_2020\\_checklist.pdf](https://static1.squarespace.com/static/65b880e13b6ca75573dfe217/t/65d81881d8a48075f1fa7a3a/1708660865607/PRISMA_2020_checklist.pdf) letöltve: 2024.05.08.
- Sánchez-García J.C. – Daniel López Hernández D.L. – Piqueras-Sola B – Cortés-Martín J – Reinoso-Cobo A. – Menor-Rodríguez M.J. – Rodríguez-Blanco R. (2023), Physical Exercise and Dietary Supplementation in Middle-Aged and Older Women: A Systematic Review, *J. Clin. Med.* 2023, 12, 7271. <https://doi.org/10.3390/jcm12237271>
- Uwe, F. (2009), *An introduction to qualitative research*. Fourth edition. Sage Publication Ltd. London ISBN 978-1-84787-323-1
- Webster, J. – Watson, R.T. (2002), Analyzing the Past to Prepare for the Future: Writing a Literature Review. *MIS Quarterly*, 26 (2), xiii–xxiii. <http://www.jstor.org/stable/4132319>