

Fókuszban az alkalmazotti jóllét: lisztérzékeny munkavállalók életminőségének vizsgálata

Greutter Zoltán Gergely – Greutter-Gregus Éva – Szira Zoltán – Varga Erika Erzsébet

Összefoglalás

Az emberierőforrás-menedzsment (HRM) a szervezetekben alkalmazott stratégiák és gyakorlatok összessége, amelyek a munkaerő felvételét, kiválasztását, fejlesztését és fenntartását célozzák. A HRM kulcsfontosságú szerepet játszik az alkalmazottak jóllétének és hatékonyságának biztosításában. Tanulmányunk a lisztérzékenység és az HRM közötti összefüggésekre fókuszál. A HRM szerepe a lisztérzékenység esetében az alkalmazottak támogatásában és beilleszkedésében rejlik. A HRM tevékenységek segíthetnek az alkalmazottak számára megfelelő táplálkozási lehetőségek biztosításában, például gluténmentes ételek elérhetőségével és információkkal való ellátásban, az alkalmazottak egészségi állapotának és jóllétének nyomon követésében, valamint a munkakörülmények és az alkalmazottak igényeinek igazításában. Az olyan kezdeményezések, mint az alkalmazottak oktatása és tudatosságának növelése a lisztérzékenységről, valamint a munkakörnyezet és a szervezeti politikák alkalmazkodása a speciális étrendi igényekhez, hozzájárulhatnak a lisztérzékenységgel élő alkalmazottak jobb munkahelyi élményhez és eredményességéhez. Tanulmányunk rámutat a HRM jelentőségére a lisztérzékenységekben szenvedő alkalmazottak szempontjából, és hangsúlyozza az olyan HRM intézkedések fontosságát, amelyek a megfelelő támogatást és feltételeket biztosítják számukra, hozzájárulva az alkalmazottak egészségéhez, elégedettségéhez és produktivitásához, ily módon a szervezet hosszú távú sikeréhez.

Kulcsszavak: alkalmazotti jóllét, lisztérzékenység, cöliákia, életminőség, well-being

JEL: I15, I31, J81

Employee well-being in the spotlight: a study on the quality of life of workers with celiac disease

Abstract

Human resource management (HRM) is a set of strategies and practices used in organisations to recruit, select, develop and maintain labour force. HRM plays a key role in ensuring the well-being and effectiveness of employees.

This paper focuses on the relationship between celiac disease and HRM. The role of HRM in the case of celiac disease lies in the support and integration of employees. HRM activities can help to provide employees with appropriate nutritional options, such as the availability of gluten-free food and information, monitoring employees' health and well-being, and adapting working conditions and employee needs. Initiatives such as educating and raising awareness of celiac disease among employees, and adapting work environments and organisational policies to specific dietary needs, can contribute to a better workplace experience and performance for employees with celiac disease. Our paper highlights the importance of HRM for employees with

celiac disease and emphasises the importance of HRM measures that provide them with the right support and conditions, contributing to employee health, satisfaction and productivity, and thus to the long-term success of the organisation.

Keywords: *employee well-being, celiac disease, quality of life, well-being*

JEL: *I15, I31, J81*

Bevezetés

Napjainkban a különféle „divat-diéták” korszakát éljük (mint például a paleo-, szénhidrát-csökkentett, 90 napos, vegetáriánus stb.), ezzel szemben a gluténmentes diéta mögött sokkal komolyabb indok rejtőzik. A cöliákiásoknak állandó kihívást jelent a speciális, gluténmentes élelmiszerek és alapanyagok beszerzése, amiket ráadásul nem lehet egy hagyományos konyhában tárolni, elkészíteni, ugyanis nagy a keresztszennyeződés kockázata, mellyel a diétát veszélyeztethetjük. Egy apróbb hibának is súlyos egészségügyi kockázata lehet. Mindeközben rendszeresen orvosokhoz kell járni a különböző társuló betegségek miatt: a háziorvostól a gasztroenterológushoz a folyamatos kontroll miatt, a hematológiára vérképzési zavarok miatt, az endokrinológiára pajzsmirigy alulműködés miatt, a nőgyógyászatra gyermekvállalási nehézségek miatt stb. Ezek a terhek hatással vannak a cöliákiás betegek és a közvetlen családtagjai mindennapjaira is, pszichésen és anyagilag egyaránt nehézséget jelentenek. Életminőségük romlik, a kiadásuk nőnek.

Publikációnk célja az, hogy egyrészt szélesebb körben ismertté váljon ez az alattomos betegség, valamint szeretnénk volna megvizsgálni, hogy a magyarországi lisztérzékeny munkavállalók életminőségét hogyan befolyásolja a betegségük.

Összefüggés az egyén egészségi állapota és a gazdasági teljesítménye között

Az 1960-as években született meg az életminőség definíciója (quality of life) - egyén szubjektív „jólét” érzése (well-being) - amikor a fejlett országokban újragondolták a társadalom alapvető célkitűzéseit, mely szerint a fejlődés útja nem csak a gazdasági növekedésben rejlik, hanem az emberek jóllétének, életminőségének javítására is hangsúlyt kell fordítani (Berger-Schmidt, 2000).

Az egyik legfontosabb gazdasági erőforrásunk az egészség. A jó egészségügyi állapot fenntartása társadalmi érdek is (nem csak egyéni), hiszen a dolgozó ember, a munkavállaló a gazdasági folyamatok nélkülözhetetlen eleme (Huszka et al., 2020; Hajdú, 2021). Ennek következtében az egyén egészségügyi állapotának megőrzése a társadalom alapvető érdeke, ebből a szempontból kulcsfontosságú cél az emberek és közösségek testi, lelki jóllétének, egészségének minél hosszabb távon való biztosítása.

Fontos cél lett a modern társadalmakban az emberek életminőségének felmérése, vizsgálata. A legegyszerűbb vizsgálati módszer az lenne, ha megkérdeznénk az egyént, hogy milyennek ítéli meg a saját életminőségét. Azonban a válaszok szubjektívek és túl változatosak lennének, amiket lehetetlen lenne objektíven összehasonlítani, értékelni. Többfajta módszer létezik az életminőség mérésére, az általunk választott specifikus vizsgálati módszert a cikk második felében ismertetjük.

A rossz egészségi állapot gátolja az egyént a munkavégzésben, csökkenti a teherbírást, éves szinten növeli a keresőképtelen napok számát, csökken a jövedelme. De ez fordítva is igaz, minél kevésbé gátol egy betegség, annál többet és hatékonyabban lehet munkát végezni, magasabb jövedelemből pedig többet lehet az egészségünkre fordítani (Tardos, 1998).

A lisztérzékenység (cöliákia)

Egy egészséges ember számára a glutén fogyasztása nem jelent gondot. Se nem szükséges, se nem káros. A szervezet ugyanúgy kezeli, mint bármely más fehérjét, rövidebb láncokra és egységekre, aminosavakra bontja és ezekből az aminosavakból felépíti a saját fehérjéit. Egy egészséges ember számára nem ajánlott gluténmentes diétát követni, mert egy esetleges szűrés eredményét félrevezetheti, másfelől a gluténmentes ételek sokkal több keményítőt, zsírt tartalmazhatnak – azért, hogy ellensúlyozzák az ételek textúráját - így elhízást okozhatnak. Ráadásul a gluténmentes élelmiszerek ára többszöröse a hagyományos élelmiszerek árához képest (Kulai–Rashid, 2014).

A cöliákia (más néven gluténszenzitív enteropathia, coeliakia), lisztérzékenység a vékonybél krónikus felszívódási zavarának a betegsége, melyet genetikailag fogékony egyéneknél az étkezéssel bevitt glutén idéz elő. A cöliákia patogenezisében genetikai, környezeti és immunológiai tényezők játszanak szerepet: a mai álláspont szerint a kórképet, autoimmun patomechanizmusú szisztémás betegségnek tekintjük (Juhász et al., 2000). A patológiai folyamat emésztési és tápanyag felszívódási zavarhoz vezet. A tápanyagok nem megfelelő felszívódása pedig számos tünetet okozhat (Juhász–Kovács, 2012a). A cöliákia, modern korunk „újra felfedezett betegsége”, hiszen a betegség egyidőben jelent meg a gabonatermesztéssel. Egyre csak növekszik a diagnosztizáltak száma Európában is és Magyarországon is. Azonban a kutatók, orvosok csak a 20. század közepén jöttek rá a betegség kialakulásának okára. Mára ez a betegség átkerült a ritka és ismeretlen betegségek közül a népegészségügyi kockázatot jelentő kategóriába. A cöliákiával nem csak a betegnek kell együtt élnie, hanem a családjának is, életük végéig, folyamatos odafigyelés és tanulás mellett (Juhász–Kovács, 2012b).

A tudomány jelenlegi állása szerint a cöliákia nem gyógyítható, de az élethosszig tartó szigorú gluténmentes diétával tünetmentessé tehető. Az Európai Unióban az élelmiszerek csomagolásán kötelező feltüntetni az allergén anyagokat. A gluténmentes élelmiszerek megengedett maximális gluténtartalmát a Codex Alimentarius és a 41/2009EK rendelet szabályozza, melynek értelmében a gluténtartalmuk nem lehet több 20 mg/kg-nál. Ezeket az élelmiszereket meg lehet jelölni egy nemzetközileg ismert és használatos piktogrammal (1. ábra), ami tájékoztatja a fogyasztót és segíti a vásárlói döntés meghozatalában (Siklós, 2011; Nagyné, 2018).



1. ábra. Az áthúzott kalász – gluténmentes élelmiszerek nemzetközileg elfogadott jelölése (“Crossed Grain Symbol”)

Forrás: Coeliac UK, 2020.

Amennyiben a lisztérzékenységet nem veszik észre, vagy a diagnosztizált beteg nem tartja a gluténmentes diétát, akkor különböző betegségek társulhatnak az alapbetegség mellé (lásd 1. táblázat). Ez a páciens egészségének fokozott romlásához vezet, nem diagnosztizált betegnél az alapbetegség felismerését akadályozza (Juhász, 2008).

1. táblázat. A cöliákiához feltételezetten és bizonyítottan társuló betegségek

Feltételezett kapcsolat a cöliákiával	Bizonyított kapcsolat a cöliákiával
primer billaris cirrhosis (epecsatornák hegesedése)	dermatitis herpetiformis (bőrkiütések a végtagokon)
alopecia areata (foltos hajhullás)	1-es típusú diabetes
IgA-nephropatia - Berger-kór (krónikus vesebetegség)	Sjögren szindróma (könny és nyálmirigyek gyulladása)
primer szklerotizáló cholangitis (epeutak gyulladása)	autoimmun thyreoditis (pajzsmirigy gyulladás)
autoimmun hepatitis (májgyulladás)	Aphthous stomatitis (afta)
gyulladásos bélbetegségek: pl. Chron-betegség	Szelektív IgA hiány (immunrendszer zavar)

Forrás: Juhász, 2008 alapján

A lisztérzékenység és az emberierőforrás-menedzsment kapcsolata

A lisztérzékenység és az emberierőforrás-menedzsment első pillantásra különböző területeknek tűnnek, de bizonyos összefüggések azonosíthatóak közöttük.

1. Munkavállalók egészsége és jólléte: Az emberierőforrás-menedzsment egyik fő célja az alkalmazottak egészségének és jóllétének biztosítása (Bácsné et al., 2019). A lisztérzékenységgel élő alkalmazottak esetében külön figyelmet kell fordítani az étkezési szükségleteikre és korlátaikra. Ez magában foglalja a megfelelő táplálkozási lehetőségek biztosítását, az étkezési szabályok kommunikálását, valamint az élelmiszerallergiák és ételintoleranciák megfelelő kezelését. Ezáltal az alkalmazottak egészsége és jólléte javul, ami pozitív hatással lehet a teljesítményükre és elégedettségükre.
2. Munkakörülmények és munkahelyi környezet: Az emberierőforrás-menedzsment feladata a biztonságos és egészséges munkakörnyezet kialakítása, biztosítása. A lisztérzékenységgel élő alkalmazottak számára fontos, hogy a munkahelyi környezet megfeleljen az étkezési szokásainak. Ez magában foglalhatja az étkezőhelyek kialakítását, a keresztszennyeződés minimalizálását vagy az alternatív ételopciók elérhetőségét. Az ilyen intézkedések segítenek megteremteni a befogadó és támogató munkakörnyezetet, amely hozzájárul az alkalmazottak elégedettségéhez és produktivitásához (coeliac.org.nz, 2021).
3. Tájékoztatás és kommunikáció: Az emberierőforrás-menedzsment további feladata a munkavállalók tájékoztatása (Alyammahi et al., 2020). A megfelelő kommunikáció biztosítása segíti az alkalmazottakat abban is, hogy biztonságosan étkezhessenek a munkahelyen, és megfelelő táplálkozással megőrizhessék egészségüket. A lisztérzékenységgel élő alkalmazottak

számára fontos, hogy megfelelő információkat kapjanak az étkezési lehetőségekről, az élelmiszer allergének elkerüléséről és az ételintoleranciákkal kapcsolatos intézkedésekről.

Ezek az összefüggések mutatják, hogy az emberierőforrás-menedzsmentnek fontos szerepe van a lisztérzékenységgel élő alkalmazottak támogatásában és az őket érintő speciális igények kezelésében. Az ilyen támogatás hozzájárulhat az egészségesebb és produktívabb munkakörnyezethez, valamint az alkalmazottak elégedettségéhez és lojalitásukhoz is.

Anyag és módszer

Kutatásunkban a magyarországi lisztérzékeny munkavállalók életminőségét vizsgáltuk. A szakirodalom és szakcikkek segítségével részletesen feltártuk a téma hátterét, valamint feldolgozásra kerültek az interneten található szakanyagok is.

Az irodalom áttanulmányozása után megterveztük az adatgyűjtési módszert: az egészségügyi kutatások területén általában a kérdőíves felmérés módszerét alkalmazzák – különösen olyan fogalmak vizsgálata esetén, mint pl. elégedettség, fájdalom, stressz, életminőség. Előnye, hogy nem terheli a válaszadót és a kitöltött kérdőívek releváns információt adnak. Ezért választottuk mi is ezt a módszert és elkészítettük a primer kutatásunkhoz a kvantitatív kérdőívet. A mintavételi helynek a „Gluténmentes konyha és lisztérzékeny hétköznapok” Facebook privát csoportját választottuk, ahol 110 ezer regisztrált tag érhető el. Az adatfelvétel 2022. szeptember 19. és 2022. október 3. közt zajlott. A határidő lejártával a válaszadási lehetőséget lezártuk és az addig beérkezett válaszokból egy adatbázist hoztunk létre, melyeket statisztikai elemzésre használtunk fel. A kérdőív első és második fejezetére 158 ember, míg a 3. szakaszra 157 fő válaszolt. A hiányos kérdőívet elvetettük, a továbbiakban 157 fő mintanagysággal számoltunk. A kutatás a minta nagysága miatt sem tekinthető reprezentatívnak.

A kérdőív első szakaszában demográfiai adatokat gyűjtöttünk, míg a második szakaszban betegség-specifikus kérdéseket tettünk fel. Az életminőség vizsgálati kérdőív 32 kérdést tartalmaz és öt dimenzióban értékeli ki a betegek válaszait (2. táblázat). Az elégedettségi, szubjektív véleményen alapuló kutatásokkal vizsgálatára ún. indexekkel számoltunk. A válaszok egy 5 pontos Likert skálán jelölhetőek. Összesítés során pedig a betegek elégedettségi szintjei mérhetőek.

2. táblázat. A kérdőív dimenziói

Dimenzió	Kérdések száma	Kérdés szám
Megbélyegzés (érzelmi tényezők)	8	2,3,4,5,6,21,23,24
Étkezési terhek	8	25,26,27,28,29,30,31,32
Tünetek	5	9,10,11,12,13
Társadalmi elszigeteltség (szociális tényezők)	5	14,16,17,18,22
Betegséggel kapcsolatos aggodalom	6	1,7,8,15,19,20

Forrás: saját szerkesztés, 2023

Kiértékelése egy 0-100-ig terjedő skálán mozog, 0 érték a legrosszabb életminőséget jelöli, míg a 100-as érték a tökéletes életminőséget mutatja. A válaszokat 1-től (soha) 5-ig (mindig) terjedő skálán kell pontozni (3. táblázat) a beteg szubjektív érzései alapján.

3. táblázat. A válaszok pontértékei

Válasz	Pont
Soha	1
Ritkán	2
Néha	3
Gyakran	4
Mindig	5

Forrás: saját szerkesztés, 2023

A továbbiakban a kapott pontok inverzével kell kalkulálni, tehát ha az egyik beteg válasza egy kérdésre „Mindig” (5 pont), akkor a számtani képletben 1-gyel kell számolni, ezt a 4. táblázatban szemléltetjük.

4. táblázat. A válaszok inverz pontértékei

Válasz	Eredeti Pont	Inverz pont
Soha	1	5
Ritkán	2	4
Néha	3	3
Gyakran	4	2
Mindig	5	1

Forrás: saját szerkesztés, 2023

Az így kapott értékeket pedig egy számtani képletbe helyettesítve megkaptuk egy 0-100 közötti skálán a beteg életminőségét.

A számoláshoz az alábbi képletet használtuk minden egyes dimenzió esetében:

$\text{DIMENZIÓ ÉRTÉKE} = \frac{((\text{PONTOK ÖSSZEGE}) - \text{LEHETSÉGES LEGALACSONYABB DIMENZIÓ PONT})}{\text{TERJEDELEM}} * 100$

Tehát:

$\text{MEGBÉLYEGZÉS} = \frac{((K2+K3+K4+K5+K6+K21+K23+K24)-8)/32}{1} * 100$

$\text{ÉTKEZÉSI TERHEK} = \frac{((K25+K26+K27+K28+K29+K30+K31+K32)-8)/32}{1} * 100$

$\text{TÜNETEK} = \frac{((K9+K10+K11+K12+K13)-5)/20}{1} * 100$

$\text{TÁRSADALMI ELSZIGETELTSÉG} = \frac{((K14+K16+K17+K18+K22)-5)/20}{1} * 100$

$\text{AGGODALOM} = \frac{((K1+K7+K8+K15+K19+K20)-6)/24}{1} * 12$

A kapott értékeket dimenzióként összeadtuk és elosztottuk 5-tel, így kaptunk egy átfogó index pontszámot:

$\text{INDEX PONT} = \frac{(\text{MEGBÉLYEGZÉS} + \text{ÉTKEZÉSI TERHEK} + \text{TÜNETEK} + \text{TÁRSADALMI ELSZIGETELTSÉG} + \text{AGGODALOM})}{5}$

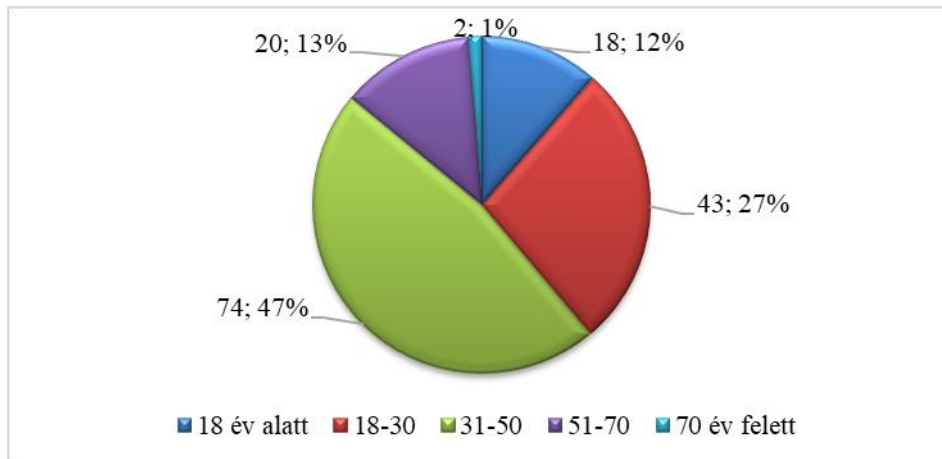
Tehát:

$\text{INDEX PONT} = \frac{(\text{DIMENZIÓK ÖSSZEGE})}{5}$

A kapott eredmény 0 és 100 közé esik és megmutatja a beteg szubjektív életminőségét.

Eredmények

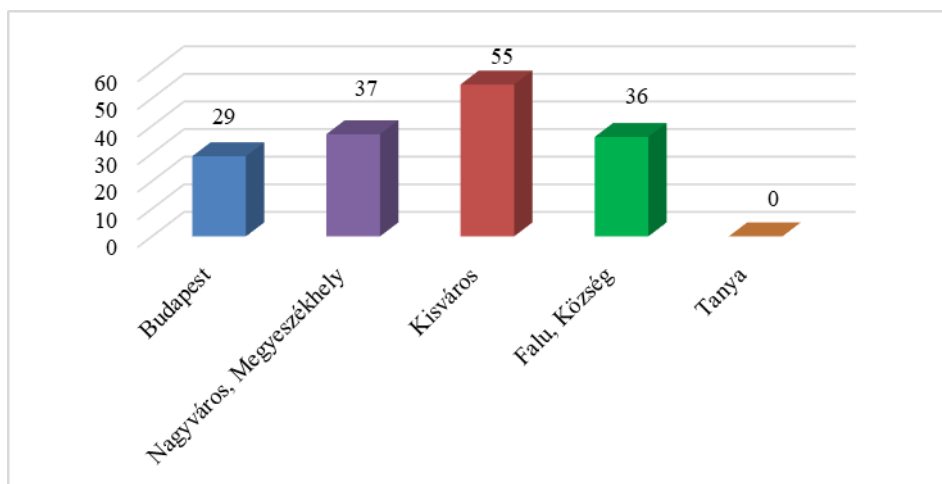
A minta nagysága 157 fő, ebből 145 nő (92,4%) és 12 férfi (7,6%). Korcsoportjuk megoszlását a 2. ábra mutatja be. Legnagyobb arányban (47% – 74 fő) a 31–50 év közöttiek töltötték ki a kérdőívet. A 18-30 év közötti korosztályból 43-an válaszoltak (27%). A 18 év alattiak és az 51 és 70 közötti korcsoportból közel azonos számban válaszoltak a kérdőívre (18 és 20 fő). 70 felett mindössze 2 kitöltő válaszolta meg a kérdőívet.



2. ábra. Korcsoportok megoszlása

Forrás: saját szerkesztés, 2023

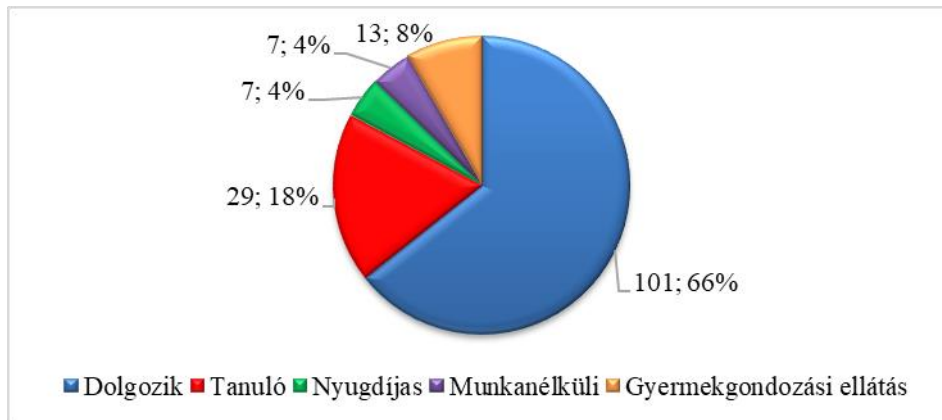
A kitöltők lakóhelyének megoszlása az alábbi diagramon (3. ábra) látható. Ez alapján megállapítható, hogy a legtöbb kitöltő 55 fő kisvárosban él. Közel azonos megoszlású a nagyvárosi/megyeszékhelyen lakók (37 fő), a budapestiek (29 fő) és a falvakban (36 fő) élők aránya.



3. ábra. A kitöltők lakóhely szerinti megoszlása

Forrás: saját szerkesztés, 2023

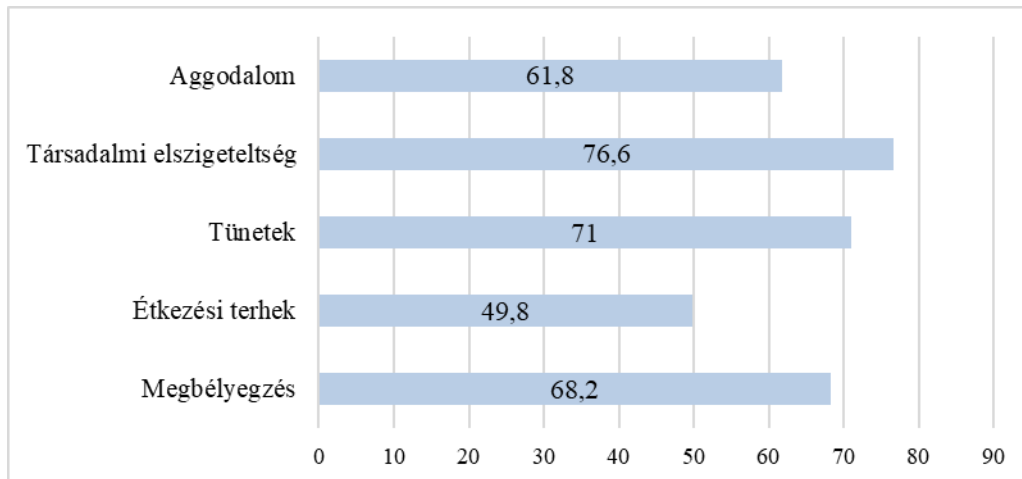
A kitöltők foglalkozását a 4. ábrán lévő kördiagram szemlélteti. 101 fő (66%) aktív, keresőképes, 29 fő (18%) tanuló/hallgató, 13 fő (8%) gyermekgondozási ellátásban részesül, míg 7-7 fő (4-4%) munkanélküli vagy nyugdíjas.



4. ábra. A kitöltők foglalkozása

Forrás: saját szerkesztés, 2023

A kérdőív lezárása után elvégeztük a korábbiakban részletezett *Index* értékének számítását, amely alapján az 5. ábrán szereplő eredményeket kaptuk. A 157 válaszadó visszajelzése alapján egy 0-tól 100-ig terjedő skálán, az aggodalom értéke 61,8 pont, a társadalmi elszigeteltség érzetük 76,6 pont, a betegség tünetei 71 pont, az étkezési terhek 49,8 pont, megőrzés 68,2 pont.



5. ábra. A lisztérzékenyek életminősége dimenzióként

Forrás: saját szerkesztés, 2023

Következtetések és javaslatok

A munkavállalók jólléte egy olyan téma, amivel a munkáltatónak érdeke és erkölcsi kötelessége is törődni. A munkavállalói szükségletek nyomon követésén túl a munkáltatói rugalmasság is szükséges ahhoz, hogy munkaadóként valóban tenni lehessen a munkavállalók egészségéért és jó közérzetéért.

A lisztérzékenység bemutatásával, leírásával, előfordulásával és „gyógymódjával” sok szakirodalom foglalkozik, azonban kevesen vizsgálták eddig a betegség szubjektív oldalát. Azt, hogy a cöliákiások hogyan élik meg a mindennapjaikat, milyen nehézségekbe ütköznek szokásos életvitelük során és azt, hogy ez a betegség hogyan a munkahelyi teljesítményükre és a szociális kapcsolataikra.

Usai és munkatársai (2002) gluténérzékeny nők és férfiak életminőségét vizsgálták, egészséges kontrollmintához hasonlítva és azt tapasztalták, hogy a betegcsoport életminősége minden mutatón kedvezőtlenebb. Zarkadas és munkatársai (2006) kanadai populáción vizsgálták a gluténmentes diétával összefüggő életminőség romlását (pl. a diéta betartása mellett, aggodalmak azzal kapcsolatban, hogy tud-e otthonán kívül étkezni, és ez negatívan befolyásolja-e az utazási kedvet). Hazánkban Rigó és munkatársai végeztek életminőséggel kapcsolatos elemzést 2015-ben, melyben arra a megállapításra jutottak, hogy a betegség némileg rontja az életminőséget. Kutatásuk azonban nem terjedt ki az étkezési terhekre, főként a betegség érzelmi és pszichés hatásait vizsgálták (Rigó et al. 2015).

A primer kutatásunk alapján, az életminőség vizsgálati kérdőívnek 5 dimenzióját vizsgáltuk: aggodalom, társadalmi elszigeteltség, tünetek, étkezési terhek, megbélyegzés. Ennek az átlag index értéke 65,5 lett. Ezt az értéket a skálán elhelyezve megállapítást nyert, hogy bár életminőség csökkenéssel jár a cöliákia - mivel azonban bőven 50 pont felett van az érték - jelentősnek semmiképpen sem nevezhető az életminőség romlás.

Az online kérdőív segítségével vizsgáltuk, hogy a cöliákia milyen hatással van a lisztérzékenyek szociális kapcsolataira. A társadalmi elszigeteltség dimenzióra kaptuk a legmagasabb értéket, 76,6 pontot, amit összességében jónak értékeltünk. Ebből adódóan kijelentjük, hogy a betegség nem befolyásolja számottevően negatívan a beteg társadalmi, szociális kapcsolatait.

A beérkező válaszok kiértékelése és a kalkulált index pontszáma alapján a vizsgált 5 dimenzió közül az étkezési terhek dimenziójára kaptuk a legkisebb pontszámot. A skálán mindössze 49,8 pontot ért el, így megállapítottuk, hogy a lisztérzékenység komoly kihívás elé állítja a betegségben szenvedőket a mindennapi étkezés megoldásában, kivitelezésében.

A tanulmányunkkal szeretnénk, hogy ha szélesebb körben lenne ismert a lisztérzékenység és a betegséggel együtt járó mindennapos teher, mely meghatározza az érintett munkavállalók életminőségét, munkahelyi jóllétét is.

Végezetül szeretnénk néhány ötletet adni a munkáltatóknak, amivel hozzájárulhatnak lisztérzékeny munkavállalójuk jóllétéhez, javuló életminőségéhez:

- Biztosítson lehetőséget az érintett munkavállalónak, hogy tájékoztathassa a munkáltatót és a kollégáit az étrendjével kapcsolatos igényeiről
- Teremtse meg támogató környezetet a munkavállalók érzékenyítésével, oktatásával
- Biztosítsanak rugalmasabb munkaidőt (pl. hosszabb munkaközi szünetet), ha ezt igényli a munkavállaló, hiszen sokkal nehezebb és körülményesebb beszerezni a gluténmentes élelmiszereket
- Munkahelyi rendezvények alkalmával legyen elérhető gluténmentes étel is
- Munkahelyi étel- és italautomatákban legyen néhány gluténmentes élelmiszer is
- Alakítsanak ki a teakonyhában egy kis sarkot, ahol a lisztérzékeny munkavállaló biztonságosan el tudja fogyasztani ebédjét

Hivatkozott források

- Alyammahi, A., Alshurideh, M., Kurdi, B. A., Salloum, S. A. (2021): The Impacts of Communication Ethics on Workplace Decision Making and Productivity. In: Hassanien, A.E., Slowik, A., Snášel, V., El-Deeb, H., Tolba, F.M. (eds) Proceedings of the International Conference on Advanced Intelligent Systems and Informatics 2020. AISI 2020. Advances in Intelligent Systems and Computing, vol 1261. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-58669-0_44
- Bácsné Bába, É., Pfau, C., Gabnai, Z., Pető, K. (2019): A munkahelyi jólét feltételei. „Mozgással az egészségért” A fizikai aktivitás jelentősége a jövő munkavállalóinak egészségmegőrzésében. Nemzetközi konferencia és workshop. 141–150. pp. ISBN 978-963-490-074-0
- Berger-Schmidt, N. (2000): Conceptual Framework and Structure of an European System of Social Indicators. EU Reporting Working Paper Nr. 9. European System of Social Indicators Project (ZUMA).
- Hajdú, D. (2021): A koronavírus hatása a munkanélküliségre és az álláskeresőknél szóló képzésekre Borsod-Abaúj-Zemplén megyében. Észak-magyarországi Stratégiai Füzetek, 18 (1). pp. 27-37. ISSN 1786-1594 (nyomtatott); 2560–2926 (elektronikus)
- Huszka, P., Huszka, P. B., Lőre, V. (2020): A koronavírus-járvány és felvásárlási láz néhány összefüggésének vizsgálata Győrben. Táplálkozásmarketing 7(1), pp. 89–101. DOI: <https://doi.org/10.20494/TM/7/1/7>
- Juhász, M. (2008): Coeliakia – A közös kihívás, Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió, 2008
- Juhász, M., Kovács, I. (2012): Lisztérzékenyek kézikönyve – Gluténmentes receptekkel, SpringMed Kiadó, 2012
- Juhász, M., Zágonyi, T., Tóth, M., Tulassay, Zs. (2000): Orvosi hetilap 141. évfolyam 48. szám
- Kulai, T, Rashid, M. (2014): Assessment of Nutritional Adequacy of Packaged Gluten-free Food Products. Can J Diet Pract Res. 2014 Dec;75(4):186–90. DOI: <https://10.3148/cjdpr-2014-022>
- Nagyné Pércsi, K. (2018): Helyi élelmiszerek piacra jutását segítő árujelzők előírásrendszere. Studia Mundi – Economica Vol. 5. No. 4.(2018) pp. 90–96. DOI: <https://10.18531/Studia.Mundi.2018.05.04.90-96>
- Rigó, A., Nagy, D., Bíró, M., Kökenyei, Gy. (2015): Életminőség lisztérzékenységben. Alkalmazott pszichológia 2014, 14(4): pp. 117–131.
- Siklós, K. (2011): Az együttes és a tanúsító védjegyek jelentősége a Védjegyvilág, XXI(2): 2–16.
- Tardos, K. (1998): Szociológia – emberközeli. Losonczy Ágnes köszöntése. A tartós munkanélküliek egészségromlása. Budapest. Új Mandátum Kiadó.
- Usai, P., Minerba, L., Marini, B., Cossu, R., Spada, S., Carpinello, B. (2002): Case control study on health related quality of life in adult coeliac disease. Digestive and Liver Disease, 34, pp. 547–552
- Zarkadas, M., Cranney, A., Case, S., Molloy, M., Scwitzer, C., Graham, I.D. (2006): The impact of a gluten-free diet on adults with coeliac disease: Results on a national survey. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 19, 41–49.

Internetes hivatkozások

“Crossed Grain Symbol”: <https://www.coeliac.org.uk/information-and-support/living-gluten-free/the-gluten-free-diet/food-shopping/look-out-for-our-crossed-grain-symbol/>, Letöltve: 2022.07.20.

Living coeliac safe in the workplace. Toolkit 2021: <https://coeliac.org.nz/wp-content/uploads/2021/12/Living-Coeliac-Safe-in-the-Workplace-2021-Paths-Web-smaller.pdf>, Letöltve: 2023.07.17.

Szerző(k)

Greutter Zoltán Gergely

ORCID [0009-0007-1204-3904](https://orcid.org/0009-0007-1204-3904)

PhD-hallgató

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Gazdaság- és Regionális Tudományok Doktori Iskola
e-mail: Greutter.Zoltan.Gergely@phd.uni-mate.hu

Greutter-Gregus Éva

ORCID [0000-0002-0752-4988](https://orcid.org/0000-0002-0752-4988)

PhD-hallgató

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Gazdaság- és Regionális Tudományok Doktori Iskola
e-mail: Greutter-Gregus.Eva@phd.uni-mate.hu

Szira Zoltán

ORCID [0000-0002-7299-4695](https://orcid.org/0000-0002-7299-4695)

egyetemi docens

Budapesti Metropolitan Egyetem, Gazdaságtudományi és Pénzügyi Intézet
e-mail: zszira@metropolitan.hu

Varga Erika Erzsébet

ORCID [0000-0001-5105-7187](https://orcid.org/0000-0001-5105-7187)

egyetemi docens

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Vidékfejlesztés és Fenntartható Gazdaság Intézet
e-mail: Varga.Erika.Erzsebet@uni-mate.hu

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License
[CC-BY-NC-ND-4.0.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

