

REGINA WIERZEJSKA

Oznakowanie żywności jako element realizacji prozdrowotnej diety

Labelling of foodstuffs as the element of realization pro-healthy diet

Streszczenie

W związku z potrzebą zmiany niekorzystnych nawyków żywieniowych przepisy prawa żywnościowego, jak również sami producenci wychodzą naprzeciw potrzebom konsumenta. Opakowania żywności zawierają coraz więcej informacji, które mogą pomóc w komponowaniu prawidłowej diety. W artykule omówiono elementy oznakowania produktów spożywczych, w tym wartość odżywczą, oświadczenia żywieniowe i zdrowotne, a także dobrowolne formy komunikacji o zawartości niektórych składników pokarmowych. Korzystanie z tych informacji jest zalecane w codziennej praktyce zakupu żywności i niezbędne w prewencji i leczeniu chorób dietozależnych.

Abstract

The need of change of dietary habits causes that provisions of the food law contain more and more mandatory information which can help fulfill consumers' expectations. Some actions in this field are taken also by food producers. On the labels of food there is a lot of information, which can help people in composing a proper diet. This article discusses some elements of labeling, such as nutrition declaration, nutrition and health claims and also optional information concerning some nutrients in foodstuffs. Using this information is recommended in the everyday purchase of foodstuffs and is needed in prevention and treatment of diet-related diseases.

Słowa kluczowe: produkt, etykieta, informacje żywieniowe, oświadczenia zdrowotne.

Keywords: foodstuffs, label, nutrition information, health claims.

WSTĘP

Narastająca w dynamicznym tempie nadwaga i otyłość społeczeństw zachodnich zmusza do poszukiwania wielokierunkowych rozwiązań prowadzących do zahamowania tego zjawiska. Wśród zasadniczych zmian, jakich należy dokonać w stylu życia niezbędna jest eliminowanie niekorzystnych nawyków żywieniowych. Do osiągnięcia tego celu potrzebna jest zarówno świadomość społeczna na temat roli żywienia w etiopatogenezie otyłości i innych chorób cywilizacyjnych, jak i działania sektora żywnościowego, umożliwiające realizację prawidłowej diety. Globalna strategia FAO/WHO zaleca zatem, aby przemysł spożywczy podjął zdecydowane kroki w kierunku modyfikacji składu produktów i zwiększenia asortymentu żywności o charakterze prozdrowotnym. Rozwój rynku produktów o obniżonej wartości kalorycznej, mniejszej zawartości tłuszczu, cukrów prostych i soli jest niezbędny do podjęcia interwencji żywieniowej. Nie mniej ważne jest także, aby w warunkach wysokiej podaży żywności konsument miał możliwość łatwego rozpoznania takich produktów w codziennej praktyce nabywania żywności. Element ten jest na tyle istotny, że w przepisach prawa żywnościowego warunek o zapewnieniu konsumentom podstawy do świadomego wyboru żywności jest jednym z wymagań kluczowych [1,2].

Podstawową formą przekazu informacji o produkcie dla odbiorcy żywności jest etykieta. Zawiera ona szereg informacji mających znaczenie, zarówno z punktu widzenia jakości produktu, jego parametrów żywieniowych, jak i handlowych. Obecnie na skutek wzmoczonego upowszechniania wiedzy na temat zależności jakie istnieją pomiędzy dietą a zdrowiem obserwuje się duże zainteresowanie producentów zamieszczaniem na opakowaniach żywności wielu informacji odwołujących się do korzystnego oddziaływania produktów lub ich składników na organizm człowieka. W praktyce konsument coraz częściej spotyka na etykietach różne informacje sugerujące szczególne właściwości produktu.

Wartość odżywcza produktu

Pośród informacji na opakowaniu, które konsument może wykorzystać w planowaniu racjonalnej diety jest wartość odżywcza produktu. Informacja ta podana najczęściej w formie tabeli przedstawia wartość energetyczną produktu, wyrażoną w kilodżulach (kJ) i kilokaloriach (kcal) oraz zawartość składników odżywczych. W zależności od sytuacji może ona dotyczyć czterech lub ośmiu parametrów żywieniowych. W wersji podstawowej (grupa 1) obejmuje ona energię, białko, węglowodany i tłuszcz, natomiast w wersji rozszerzonej (grupa 2) pojawia się także zawartość cukru, kwasów tłuszczowych nasyconych, błonnika i sodu.

Wartość odżywcza produktu dotyczy 100 g lub 100 ml produktu, a dodatkowo może być wyrażona w przeliczeniu na porcję proponowaną do spożycia. Dzięki przyjętej jednolitej formie wyrażania wartości odżywczej, konsument ma możliwość łatwego porównania produktów między sobą i wyboru tych o optymalnych cechach żywieniowych. Przykład znakowania wartością odżywczą przedstawia Tabela 1.

TABELA 1. Wartość odżywcza produktu.

Wartość odżywcza	100 g	Porcja 2 sztuki (20g)
Wartość energetyczna	1635 kJ/391 kcal	327 kJ/78 kcal
Białko	8,6 g	1,7 g
Węglowodany	82,7 g	16,5 g
- w tym cukry	1,4 g	0,3 g
Tłuszcz	2,1 g	0,4 g
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,5 g	0,1 g
Błonnik pokarmowy	3,4 g	0,7 g
Sód	0,3 g	0,06 g

Aby dobrze wykorzystać informacje o wartości odżywczej niezbędna jednak jest podstawowa wiedza na temat racjonalnej diety, jej kaloryczności i prawidłowej zawartości poszczególnych składników. Cukier, tłuszcz, kwasy tłuszczowe nasycone i sód spożywane w nadmiarze zwiększają ryzyko zaburzeń stanu zdrowia, dlatego produkty o dużej zawartości tych składników wymagają ograniczenia w diecie. Błonnik natomiast jest składnikiem posiadającym wielokierunkowe korzystne działanie w organizmie, jego spożycie jest zbyt małe, zatem produkty zawierające znaczne ilości błonnika są powszechnie zalecane. Składnikiem wymienionym w wartości odżywczej, który wymaga szczególnej świadomości konsumentów są węglowodany. Pod pojęciem węglowodany kryją się zarówno węglowodany korzystne (skrobia) jak i niekorzystne (cukry proste). W zależności od produktu zawartość węglowodanów może być miernikiem jego jakości żywieniowej. Należy mieć świadomość, że w odniesieniu do produktów zbożowych węglowodany będą oznaczały głównie skrobię, natomiast w przypadku słodczy i napojów będą to w większości niekorzystne cukry proste (sacharoza, glukoza). W przypadku produktów do smarowania pieczywa charakterystyczna, wysoka zawartość tłuszczu nie oznacza, że produkty te powinny być dyskwalifikowane w diecie, jednakże dzięki informacji o wartości odżywczej konsument może porównać jego zawartość w poszczególnych asortymentach i wybrać produkt najbardziej korzystny [3].

Zamieszczanie danych dotyczących wartości odżywczej dla wszystkich produktów spożywczych nie jest obecnie obowiązkowe. Na dzień dzisiejszy wymagane jest tylko w przypadku produktów z dodatkiem witamin i składników mineralnych oraz produktów opatrzonych oświadczeniami żywieniowymi i zdrowotnymi typu „bez dodatku cukru”, „obniża poziom cholesterolu”. Podyktowane jest to potrzebą umożliwienia konsumentom poznania wszystkich cech żywieniowych produktu, aby jeden wyeksponowany na etykietach składnik nie przesądzał o zakupie produktu. Należy bowiem mieć na uwadze, że produkt o korzystnej zawartości jednego składnika odżywczego nie oznacza automatycznie, że jest to produkt rekomendowany w codziennej diecie. Produkt taki może cechować się wysoką zawartością innych niekorzystnych składników, których spożycie należy ograniczać. Przykładem mogą być chociażby słodczy z dodatkiem witamin. W praktyce z powodu dużego zainteresowania producentów wzbogacaniem żywności w składniki odżywcze i zamieszczaniem różnego rodzaju

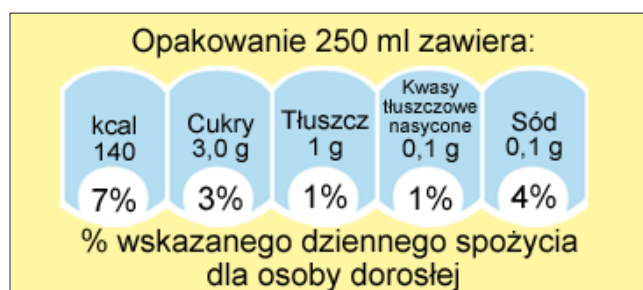
oświadczeń, automatycznie coraz więcej produktów opatrzonych jest informacją o wartości odżywczej [4].

Wyniki badań wskazują jednak, że zdecydowana większość konsumentów opowiada się za umieszczaniem informacji o wartości odżywczej na wszystkich produktach spożywczych. Podobne stanowisko ma Komisja Europejska, zdaniem której oznaczanie wartości odżywczej jest sprawdzonym sposobem przekazywania konsumentom informacji, ułatwiających dokonywanie korzystnych dla zdrowia wyborów żywieniowych i powinno pomóc w prowadzeniu edukacji żywieniowej społeczeństwa. Powyższe kwestie stały się przyczyną nowelizacji przepisów prawnych i wprowadzenia obligatoryjności podawania wartości odżywczej dla większości produktów spożywczych. Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności wprowadzono obowiązek zamieszczania wartości energetycznej produktu, zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka, oraz soli. Aby zapewnić producentom wystarczający okres przejściowy, pozwalający na dostosowanie się do nowych wymagań zapis ten wejdzie w życie od 13 grudnia 2016 r. Jednocześnie mając na uwadze opinie konsumentów, że drobny druk stanowi jedną z głównych przyczyn niezadowolonych z etykietowania żywności i zniechęca do czytania informacji w ww. dokumencie przyjęto warunek o minimalnej wielkości czcionki. W przypadku opakowań, których największa powierzchnia ma pole mniejsze niż 80 cm² minimalna wielkość czcionki wynosi 0,9 mm, dla opakowań większych 1,2 mm [5].

Wprowadzenie wymogu podawania wartości odżywczej oraz poprawienie czytelności etykiet poza ułatwieniem wyboru konsumentom może stanowić także element motywacji producentów żywności do modyfikacji składu produktów i produkcji wyrobów o charakterze prozdrowotnym.

Informacje „GDA”

GDA to skrót od angielskiego terminu Guideline Daily Amounts. W języku polskim oznacza Wskazane Dienne Spożycie i dotyczy energii oraz wielu składników odżywczych. Informacje GDA są dobrowolną, graficzną formą przedstawienia danych o wartości odżywczej porcji produktu, wraz z odniesieniem, jaki procent dziennego zapotrzebowania organizmu na wybrane składniki jest pokryty poprzez spożycie porcji danego produktu. GDA, podobnie jak informacje o wartości odżywczej dotyczy składników o kluczowym znaczeniu dla zdrowia: wartości energetycznej produktu (kiloKalorii) oraz zawartości cukru, tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych i soli lub sodu. (Rycina 1). W zależności od sytuacji producenci mogą umieszczać także informacje o zawartości węglowodanów, białka i błonnika pokarmowego.



RYCINA 1. Informacje GDA.

Oznakowanie GDA to przejrzysta i łatwa w odbiorze forma informacji o tym, jaka zawartość poszczególnych składników obecna jest w porcji produktu, a co za tym idzie, jak dany produkt spożywczy wpisuje się w zalecenia zbilansowanej diety. Istotne jest przy tym, aby zadeklarowana przez producenta wielkość porcji, do której odnosi się GDA była ustalona właściwie i w sposób czytelny przedstawiona konsumentom. W przypadku, gdy opakowanie jednostkowe produktu jest większe niż zalecana do spożycia jedna porcja oznakowanie GDA powinno przejrzysto przedstawiać wielkość danej porcji (sztuki, miary domowe).

W oznakowaniu GDA, jako wskazane dzienne spożycie przyjęto zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze dla przeciętnej kobiety (Tabela 2). Należy pamiętać jednak, że zapotrzebowanie kobiet i mężczyzn jest zróżnicowane, w zależności od wieku i aktywności fizycznej, a także innych czynników. Zatem wartości GDA nie należy traktować jako dokładnych zaleceń żywieniowych dla wszystkich grup populacyjnych [6].

TABELA 2. Wskazane dzienne spożycie (GDA).

Wskazane dzienne spożycie dla osoby dorosłej (GDA)	
Wartość energetyczna diety (ilość Kalorii)	2000 kcal
Białko	50 g
Węglowodany	270 g
Cukry	nie więcej niż 90 g
Tłuszcz	nie więcej niż 70 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	nie więcej niż 20 g
Błonnik pokarmowy	25 g
Sód (sól)	nie więcej niż 2,4 g (6 g)

Oświadczenia żywieniowe

Oświadczenie żywieniowe to każda informacja umieszczona na produkcie, która stwierdza, sugeruje lub daje do zrozumienia, że produkt posiada szczególne cechy ze względu na wartość odżywczą. Spośród oświadczeń, które w szczególności mogą być wykorzystane przez konsumentów, zarówno w profilaktyceotyłości i innych chorób dietozależnych, jak też w przypadku stosowania diet niskoenergetycznych są oświadczenia dotyczące energii, tłuszczu i cukru. Oświadczenia dotyczące tych składników informują konsumenta o obniżeniu lub całkowitym wyeliminowaniu ich udziału w produkcie. Zgodnie z przepisami dozwolone są do stosowania następujące oświadczenia, o ściśle zdefiniowanych kryteriach:

1. W odniesieniu do zawartości cukru:
 - niska zawartość cukrów
 - nie zawiera cukrów
 - bez dodatku cukrów.
2. W odniesieniu do zawartości tłuszczu:
 - niska zawartość tłuszczu
 - nie zawiera tłuszczu
 - niska zawartość tłuszczów nasyconych
 - nie zawiera tłuszczów nasyconych.
3. W odniesieniu do wartości energetycznej:
 - niska wartość energetyczna
 - zmniejszona wartość energetyczna
 - nie ma wartości energetycznej
4. Oświadczenie „lekki” (tzw. light).

Każde tego rodzaju oświadczenie ma ustalone prawnie, jednolite dla wszystkich producentów wymagania. Dla przykładu:

Oświadczenie „produkt o zmniejszonej wartości energetycznej oznacza produkt, którego wartość energetyczna jest zmniejszona przynajmniej o 30%. Jednocześnie należy na opakowaniu wskazać cechę, która sprawia, że dany produkt ma zmniejszoną ogólną wartość energetyczną, np. mniej cukru, tłuszczu.

Oświadczenie „niska zawartość cukru” oznacza, że produkt zawiera nie więcej niż 5 g cukrów na 100 g dla produktów stałych (typu wyroby cukiernicze, płatki śniadaniowe) i 2,5 g cukrów na 100 ml dla produktów płynnych (typu napoje, soki).

Korzystanie z oświadczeń żywieniowych ułatwia konsumentom wybór bardziej prozdrowotnych asortymentów, spośród innych z danej grupy. Kupując soki lub napoje ważna powinna być informacja „bez dodatku cukru”, a wybierając jogurt cenne może być oświadczenie „niska zawartość tłuszczu” lub „lekki”. Produkty opatrzone oświadczeniami żywieniowymi w dużym stopniu dotyczą produktów o zmodyfikowanym składzie recepturowym, które w stosunku do produktów konwencjonalnych cechują się mniejszą zawartością niekorzystnych w diecie składników [7].

Oświadczenia zdrowotne

Oświadczenie zdrowotne oznacza każdą informację, która stwierdza, sugeruje, lub daje do zrozumienia, że istnieje zależność pomiędzy kategorią żywności (np. tłuszcze roślinne, owoce) a zdrowiem, daną żywnością (np. nazwa handlowa konkretnej margaryny, jogurtu) a zdrowiem lub jej składnikiem (np. wapń, błonnik pokarmowy) a zdrowiem.

Aktualnie brak jest formalnego wykazu oświadczeń zdrowotnych do stosowania przez producentów. Jednakże prace nad opracowaniem takiej listy są zaawansowane. Zgodnie z procedurą prawną producenci z Unii Europejskiej zgłosili ok. 4400 oświadczeń zdrowotnych, które chcieliby stosować na żywności wraz z danymi naukowymi, przemawiającymi za ich wiarygodnością. Kluczowym warunkiem niezbędnym do wpisania oświadczeń na listę dozwolonych jest ich potwierdzenie w badaniach naukowych.

Wśród zgłoszonych oświadczeń znalazły się m.in. oświadczenia przypisujące wielu składnikom żywności właściwości wspomagające kontrolę lub redukcję masy ciała. W tym m. in.:

- „kofeina zwiększa utlenianie tłuszczu, co prowadzi do redukcji tkanki tłuszczowej”
- „katechiny z zielonej herbaty wspierają utrzymanie prawidłowej masy ciała”
- „błonnik z owsa, pszenicy bądź jęczmienia wspiera osiągnięcie prawidłowej masy ciała”.

Oświadczenia zdrowotne są obecnie przedmiotem opinii Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Jednakże z dotychczasowych prac EFSA wynika, że zdecydowana większość oświadczeń zdrowotnych nie uzyskała pozytywnej opinii ekspertów. W tej puli są również ww. oświadczenia o wpływie składników żywności na masę ciała.

Wśród pozytywnie zaopiniowanych przez EFSA i dopuszczonych dotychczas przez Komisję Europejską oświadczeń zdrowotnych znajdują się m.in. oświadczenia odnoszące się do rozwoju i zdrowia dzieci. Do oświadczeń, które zdaniem EFSA mają wystarczające pokrycie naukowe należą między innymi oświadczenia:

- „wapń, witamina D, fosfor są potrzebne dla prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci”
- „żelazo przyczynia się do prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych u dzieci”.

Zamieszczenie takich oświadczeń jest dozwolone, jeśli 100g lub 100 ml produktu, bądź jedna porcja pokrywa co najmniej 15% zalecanego dziennego spożycia na dany składnik. Jednocześnie należy podkreślić, że nie są dozwolone oświadczenia zdrowotne, które odwołują się do szybkości lub wielkości obniżenia masy ciała, jaka mogłaby wynikać ze stosowania danego produktu np. „w ciągu dwóch tygodni stosowania produktu pozbywasz się czterech kilogramów”.

Wymagania dotyczące stosowania na żywności zarówno oświadczeń żywieniowych, jak i zdrowotnych dotyczą również prezentacji i reklamy produktów spożywczych [4,7,8].

Program „Wiem, co wybieram”

Program „Wiem, co wybieram” to prozdrowotna, międzynarodowa inicjatywa przemysłu, której celem jest ułatwienie wyboru produktów, umożliwiającym łatwiej skomponować prawidłowy jadłospis. Kryteria programu zostały opracowane przez niezależne gremia naukowe, w oparciu o najnowsze międzynarodowe zalecenia żywieniowe. Produkt może być opatrzony logo „Wiem, co wybieram” (Rycina 2) jeśli zawartość tłuszczów nasyconych, kwasów tłuszczowych typu trans, soli (sodu) oraz cukru jest zgodna z opracowanymi kryteriami.



RYCINA 2. Logo „Wiem, co wybieram”.

Jednocześnie warunkiem jest spełnienie wymagań dla wszystkich czterech składników. Przekroczenie ilości jednego składnika powoduje, że produkt nie może być opatrzony znakiem tego programu. Badania wykazują, że modyfikacja diety poprzez zastąpienie produktów standardowych produktami ze znakiem „Wiem, co wybieram” korzystnie wpływa na jej wartość odżywczą [9].

Informacje dotyczące wartości odżywczej produktu, oświadczenia i inne formy graficzne, wskazujące na szczególne cechy żywieniowe dają konsumentowi możliwość poznania charakteru produktu pod kątem jego wartości dietetycznych. Oznakowanie żywności jest przedmiotem coraz ściślejszych wymagań prawnych oraz kontroli organów nadzoru, co powinno sprzyjać umacnianiu zaufania konsumentów do tego rodzaju informacji.

PIŚMIENNICTWO

1. Jarosz M. Narodowy program zapobiegania nadwadze i otyłości oraz przewlekłym chorobom niezakaźnym poprzez poprawę żywienia i aktywności fizycznej. Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia; 2006.
2. Rozporządzenie (WE) 178/2002 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 28 stycznia 2002 r. ustanawiające ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołujące Europejski Urząd ds. bezpieczeństwa żywności oraz ustanawiające procedury w zakresie bezpieczeństwa żywności. Dz.U. L 031, 2002.
3. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 25 lipca 2007 r. w sprawie znakowania żywności wartością odżywczą. Dz. U. Nr 137, poz. 967 z późn. zm.
4. Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia. Dz. U. Nr 171, poz. 1225 z późn. zm.
5. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylecia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004. Dz. U. WE, L 304/18, 2011.
6. www.pf pz.pl/
7. Rozporządzenie Nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności. Dz. U. WE, L 404, 2006.
8. www.efsa.europa.eu/
9. www.wiemcowyberam.pl/

Informacje o Autorce

Dr n. o zdr. REGINA WIERZEJSKA - Zakład Żywienia i Dietetyki z Kliniką Chorób Metabolicznych i Gastroenterologii, Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie.

Adres do korespondencji

Dr n. o zdr. Regina Wierzejska
Instytut Żywności i Żywienia
ul. Powsińska 61/63,02-903 Warszawa
Tel. 22 55 09 747
E-mail:R.Wierzejska@izz.waw.pl