

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

6. ÉVFOLYAM, 11. SZÁM – 2013. DECEMBER

ÉLELMISZERJELÖLÉSEK- VÁLTOZÁSOK A TUDATOSABB ÉLELMISZERVÁLASZTÁS ÉRDEKÉBEN

TISZTELT OLVASÓ!

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél célja az, hogy az

újságírók számára hiteles

információkat nyújtson az

egészséges táplálkozásról,

életmódról, valamint a

legújabb tudományos kutatási

eredményekről.

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL,

FORRÁSMEGJELÖLÉSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI

LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E, HOGY

- Az európai fogyasztók átlagosan 25 és 100 ezredmásodperc közötti időt fordítanak a tápértékjelölés „elolvasására” (a FLABEL projekt keretében végzett felmérés alapján)?
- A tápértékjelölés szemléltetésének egyik formáját, a „Traffic lights” (jelzőlámpa) rendszert az Egyesült Királyságban és Franciaországban is alkalmazzák. Az adott tápanyag és/vagy energiaérték piros, sárga/narancssárga vagy zöld színt kap attól függően, hogy kis, közepes vagy túlzott mértékben található meg az élelmiszerben.
- A tápértékjelölésben feltüntetett só az élelmiszerben természetes formában jelen lévő nátriumot is magában foglalja.
- Az élelmiszerjelölésnek felsorolásszerűen tartalmaznia kell az élelmiszer összes összetevőjét, az élelmiszer előállításakor való felhasználásuk időpontjában mért tömegük szerinti csökkenő sorrendben.
- Az új szabályozás számol a távértékesítéssel (pl. weboldal, katalógus) is, így előírja, hogy a fogyasztó számára a termék címkéjén kötelezően feltüntetendő információkat még a vásárlás előtt hozzáférhetővé kell tenni.

A tápértékjelölés jelentősége

Az életmóddal befolyásolható, idült nem-fertőző betegségek egyre növekvő incidenciája következtében a betegségmegelőzésre, valamint az egészséges életmód előmozdítására irányuló intézkedések egyre inkább előtérbe kerültek az elmúlt években. Az érthető, informatív élelmiszerjelölésre vonatkozó szabályozások is ezt a célt szolgálják, segítve a fogyasztók tudatos élelmiszerválasztását a csomagoláson keresztül.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a tápértékjelölést belefoglalta a táplálkozás, a testmozgás és az egészség globális stratégiájába. A jelölés célja, hogy kiemelje és elérhetővé tegye a termék összetételére és tápértékére vonatkozó lényeges információkat.

Általánosságban elmondható, hogy a fogyasztók széleskörű érdeklődést mutatnak – terméktől és adott helyzettől függően – a csomagoláson lévő, kiemelten a leegyszerűsített, fő látómezőben megjelenített tápértékjelölés irányába. Arra vonatkozólag azonban kevés adat állt rendelkezésre, hogy tudják-e hasznosítani ezeket az információkat a vásárlás során, és azok hatással vannak-e táplálkozási szokásaikra. Az Európai Unió 27 országában és Törökországban végzett FLABEL (Food Labelling to Advance Better Education for Life) projekt 2008 és 2012 között vizsgálta a tápértékjelölések élelmiszerválasztásra gyakorolt hatását, és az ebben résztvevő befolyásoló tényezőket.

A felmérésből kiderült, hogy Európában magas a tápértékjelöléssel ellátott élelmiszerek aránya. Többségük a hátoldalon, míg közel 50%-uk a csomagolás frontoldalán is rendelkezik valamilyen formában tápérték-információval. A fogyasztóknak nem okoz problémát, hogy megértsék a tápértékjelölést, és a termékeket ez alapján rangsorolják az egészséges étrendbe történő

beilleszthetőség szempontjából. A figyelem és motiváció hiánya azonban még mindig jelentős akadályát képezi annak, hogy ezek a hasznos információk pozitív hatást gyakoroljanak az ételválasztásra. A felmérés alapján a vásárlók figyelemfelhívásának legígéretesebb változata az energiára és az egyéb kulcsfontosságú tápanyagokra vonatkozó információk fő látómezőben történő megjelenítése lenne, valamilyen, az összetétel egészséget befolyásoló hatását szimbolizáló logóval párosítva.

Változások az ételjelölés szabályozásában

Magyarországon jelenleg az ételjelöléséről szóló 19/2004. (II. 26.) FVM-ESzCsM-GKM együttes rendelet és módosításai vannak hatályban, amelyek az ételjelölésének általános szabályait tartalmazzák.

Annak érdekében, hogy az ételjelölés feltüntetett információk segítségével a fogyasztó minél tudatosabb döntést tudjon hozni az ételválasztás során, jövő év végétől az Európai Parlament és a Tanács egy új jogszabályt – 1169/2011/EK a fogyasztók ételjelölésével kapcsolatos tájékoztatásáról – léptet életbe. Az új rendelet alapvetően a feldolgozott ételjelölés kötelezően feltüntetett tápértékjelölésre, az allergének kiemelésére (pl. vastagított betűhasználat), a jobb átláthatóságra (pl. kötelező betűméret, látómező) és egyes húsfélék eredetének jelzésére vonatkozóan hoz jelentős változást a meglévőhöz képest. Az új rendelet 2014. december 13-án lép érvénybe, azaz ettől a naptól fogva csak új csomagolóanyagban lehet a terméket forgalomba hozni, míg az előírt tápértékjelölés 2016. december 13-tól lesz kötelezően alkalmazandó.

MINDEN FELDOLGOZOTT ÉTELJELÖLÉS KÖTELEZŐ LESZ A TERMÉK ENERGIA-, ZSÍR-, TELÍTETT ZSÍRSAV-, SZÉNHIDRÁT-, CUKOR-, FEHÉRJE- ÉS SÓTARTALMÁNAK FELTÜNTETÉSE, MÉGHOZZÁ UGYANAZON LÁTÓMEZŐBEN.

Miben változik a tápértékjelölés?

Minden feldolgozott ételjelölés kötelező lesz a termék energia-, zsír-, telített zsírsav-, szénhidrát-, cukor-, fehérje- és sótartalmának feltüntetése, még hozzá ugyanazon látómezőben. A kötelező tápértékjelölés alól mentesülnek az olyan csomagolásban vagy tárolóedényben található ételjelölések, amelyek legnagyobb felülete 25 cm²-nél kisebb.

A tápanyagokat a termék 100 grammjában vagy 100 milliliterében kifejezve kell megadni, ám kiegészítésként megadhatóak egy adagra vonatkozólag is. A fogyasztó tájékozódását és napi étrendjének tervezését nagyban segíti, ha a készlet egy adagjára vonatkoztatott tápérték információkat is látja, amely egyben ajánlás a fogyasztási mennyiséget illetően. Ezt a praktikusabb adagjelölést már több ételjelölési cég felismerte és jelenleg is alkalmazza.

A rendelet nem szabályozza, hogy a tápértéktáblázat a fő látómezőben vagy a hátoldalon jelenik-e meg, illetve a további tápanyagok, pl. rost, telítetlen zsírsavak, poliolok (cukoralkoholok), keményítő feltüntetése is tetszőleges. Lehetőség van arra is, hogy a tápértéktáblázatban szereplő valamely tápanyagra vonatkozó információ a csomagolás elején is megismétlődjön.

Tápértékek tekintetében a cukrok és a só értelmezése okozhatja a legtöbb problémát a fogyasztónak, ugyanis köznyelvben a cukrokat még mindig asztali cukorként, a sót pedig hozzáadott sóként értelmezik. A rendelet azonban cukrok alatt az élelmiszerben jelen lévő összes monoszacharidot és diszacharidot érti, a poliolok kivételével. (A szénhidrátokról bővebben a Táplálkozási Akadémia Hírlevél 2009. májusi, 2010. áprilisi, és 2013. júniusi számaiban olvashat.) Ezt gyakorlatban érdemes tudatosítani a vásárlóban, hogy például a zöldségekben, a gyümölcsökben vagy épp a tejszármazékokban természetes formában megtalálható cukrok is beleértendőek a megjelenített értékbe. Só alatt a következő képlet szerint kiszámított sógyenérték-tartalmat érti a rendelet: $\text{só} = \text{nátrium} \times 2,5$, így itt is helyén való lenne a fogyasztót a termékben található egyéb nátriumforrások jelenlétéről informálni. A tápértékjelölés közvetlen közelében adott esetben fel lehet tüntetni egy arra vonatkozó nyilatkozatot, hogy az élelmiszer kizárólag a nátrium természetes jelenlétéből adódóan tartalmaz sót.

TÁPÉRTÉKEK TEKINTETÉBEN A CUKROK ÉS A SÓ ÉRTELMEZÉSE OKOZHATJA A LEGTÖBB PROBLÉMÁT A FOGYASZTÓNAK, UGYANIS KÖZNYELVBEN A CUKROKAT MÉG MINDIG ASZTALI CUKORKÉNT, A SÓT PEDIG HOZZÁADOTT SÓKÉNT ÉRTELMEZIK.

Referenciabeviteli értékek

Az energiatartalom és a makrotápanyagok mennyisége továbbra is megadható önkéntesen a beviteli referenciaértékek (korábbi INBÉ vagy GDA) százalékában is, 100 g-ra vagy 100 ml-re kifejezve. Ez esetben kötelező kiegészítés: „Referencia beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400 kJ/2000 kcal)”. A vitaminok és ásványi anyagok mennyiségét azonban kötelező feltüntetni a táplálkozási beviteli referenciaértékek (korábbi RDA) százalékában is 100 g-ra vagy 100 ml-re kifejezve.

1. Táblázat: Az energia, valamint a vitaminoktól és ásványi anyagoktól eltérő egyes tápanyagok napi beviteli referenciaértékei (felnőttek esetében)

Energia	8400 kJ/ 2000 kcal
Összes zsír	70 g
Telített zsírsavak	20 g
Szénhidrátok	260 g
Cukrok	90 g
Fehérje	50 g
Só	6 g

Forrás: Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete

2. Táblázat: Átváltási együtthatók az energia kiszámításához

Szénhidrát (poliolok kivételével)	4 kcal/g	17 kJ/g
Cukoralkoholok (poliolok)	2,4 kcal/g	10 kJ/g
Fehérje	4 kcal/g	17 kJ/g
Zsír	9 kcal/g	37 kJ/g
Alkohol (etilalkohol)	7 kcal/g	29 kJ/g
Szerves savak	3 kcal/g	13 kJ/g
Szalatrim	6 kcal/g	25 kJ/g
Élelmi rost	2 kcal/g	8 kJ/g
Eritrit	0 kcal/g	0 kJ/g

Forrás: Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete (Szalatrim: rövid és hosszúlánccú zsírsav triglicerid molekula rövidítése)

3. Táblázat: Vitaminok és ásványi anyagok napi beviteli referenciaértékei (felnőttek esetében)

A-vitamin (µg)	800	Kálium (mg)	2000
D-vitamin (µg)	5	Klorid (mg)	800
E-vitamin (mg)	12	Kalcium (mg)	800
K-vitamin (µg)	75	Foszfor (mg)	700
C-vitamin (mg)	80	Magnézium (mg)	375
Tiamin (mg)	1,1	Vas (mg)	14
Riboflavin (mg)	1,4	Cink (mg)	10
Niacin (mg)	16	Réz (mg)	1
B6-vitamin (mg)	1,4	Mangán (mg)	2
Folsav (µg)	200	Fluor (mg)	3,5
B12-vitamin (µg)	2,5	Szelén (µg)	55
Biotin (µg)	50	Króm (µg)	40
Pantoténsav (mg)	6	Molibdén (µg)	50
		Jód (µg)	150

Forrás: Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete

Egyéb egészségre vagy tápanyagtartalomra vonatkozó állítások

Amennyiben egy csomagoláson tápanyag-összetételre és/vagy egészségre vonatkozó állítást szeretne feltüntetni a gyártó/forgalmazó, annak összhangban kell lennie az erre alkotott tápanyag-összetételre és egészségre vonatkozó állításokról szóló 1924/2006/EK európai parlamenti és tanácsi rendelettel. Ez a rendelet pontosan meghatározza például az energiaszegény, alacsony cukortartalmú, nátriumszegény, stb. állítások feltételeit.

Milyen egyéb eszközök segítik a fogyasztót az élelmiszersomagoláson? Nem csupán a döntéshozók, de már több élelmiszeripari cég is felismerte az élelmiszereken keresztül történő kommunikáció szerepét a kiegyensúlyozott táplálkozásban, így számos segédlettel találkozhatunk a különböző élelmiszereken. Ilyenek az érthető adagolási útmutatók (pl. gramm helyett teáskanálnyi), elkészítésre, tálalásra vonatkozó információk (pl. javasolt köret), a kiegyensúlyozott étrendre/életmódra buzdító tanácsok, vagy éppen annak kifejtése, hogy hány adagot célszerű elfogyasztani az adott élelmiszercsoportból egy kiegyensúlyozott étrend részeként.

A dietetikusok feladata és szerepe, hogy a lakosságot és az egyéneket motiválják a tudatos élelmiszerválasztásra, amihez nagy segítséget jelent az élelmiszerjelölés és az egyéb, csomagoláson megjelenő tápanyag-összetételre, illetve egészségre vonatkozó adatok. Elengedhetetlen a megfelelő oktatás, hogy a fogyasztók ezeket a hasznos információkat tudják értelmezni és mindennapi étrendjük tervezéséhez felhasználni.

Referenciák:

1. European Food Information Council: Global Update on Nutrition Labelling, Executive Summary. February, 2013.
2. Storcksdieck genannt Bonsmann et al. (2010): Penetration of nutrition information on food labels across the EU-27 plus Turkey. *Eur J Clin Nutr* 64:1379–1385.
3. Grunert K, Wills J (2007): A review of European research on consumer response to nutrition information on food labels. *J Public Health* 15, 385–399.
4. EUFIC Food today: Nutrition information on food labels – is it read and understood? July, 2009.
5. 19/2004. (II. 26.) FVM–ESZCSM–GKM együttes rendelet az élelmiszerek jelöléséről
6. Az Európai Parlament és a Tanács 2000/13/EK irányelve az élelmiszerek címkézésére, kiserelésére és reklámozására vonatkozó tagállami jogszabályok közelítéséről. (2000. március 20.)
7. Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról, az 1924/2006/EK és az 1925/2006/EK európai parlamenti és tanácsi rendelet módosításáról és a 87/250/EGK bizottsági irányelv, a 90/496/EGK tanácsi irányelv, az 1999/10/EK bizottsági irányelv, a 2000/13/EK európai parlamenti és tanácsi irányelv, a 2002/67/EK és a 2008/5/EK bizottsági irányelv és a 608/2004/EK bizottsági rendelet hatályon kívül helyezéséről (2011. október 25.)
8. Az Európai Parlament és a Tanács 1924/2006/EK rendelete az élelmiszerekkel kapcsolatos, tápanyag-összetételre és egészségre vonatkozó állításokról. (2006. december 20.)
9. Az Európai Parlament és a Tanács 1925/2006/EK rendelete a vitaminok, ásványi anyagok és bizonyos egyéb anyagok élelmiszerekhez történő hozzáadásáról. (2006. december 20.)
10. Wills JM, Storcksdieck genannt Bonsmann S, Kolka M, et al. (2012): European consumers and health claims – attitudes, understanding, and purchasing behaviour. *Proceedings of the Nutrition Society* 71(2):229-236.

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fszt. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Kiss-Tóth Bernadett (dietetikus)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
