

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## HÍRLEVÉL

10. ÉVFOLYAM, 6. SZÁM – 2017. JÚNIUS

### ÉLELMISZERCÍMKE - IRÁNYTŰ AZ OKOS VÁLASZTÁSHOZ

**A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA**

**HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ**

**ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES**

**INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ**

**EGÉSZSÉGES**

**TÁPLÁLKOZÁSRÓL,**

**ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A**

**LEGÚJABB TUDOMÁNYOS**

**KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.**

#### **TISZTELT OLVASÓ!**

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 VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.*

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

#### **Jó munkát kíván:**

a szerkesztőbizottság



## TUDTA-E, HOGY

- Az élelmiszercímkének köszönhetően közel 18 százalékkal nőhet azok aránya, akik egészségesebb összetételű termékeket választanak.
- A súlyos táplálékallergiás reakciók 70%-a házon kívüli étkezés során következik be. Ennek elkerülésében is segíthet az élelmiszerek jelölése.
- A referencia beviteli érték megmutatja, hogy egy adag termék elfogyasztásával mennyi energiához, illetve tápanyaghoz jut a szervezetünk.

Az egészséges táplálkozás már jóval azelőtt elkezdődik, hogy leülünk az asztalhoz és a szánkba vennénk az első falat ételt, az első korty italt. Jóval megelőzi a tervezett menü és a bevásárló lista összeállítása, illetve maga a bevásárlás. Az, hogy milyen termékek kerülnek a kosarunkba nagyban meghatározza étrendünk minőségét. Az élelmiszerek címkéin számos olyan értékes információt megtalálunk, amelyek segíthetnek az egészséges táplálkozás okos megvalósításában.

### Miért érdemes elolvasni a címkét?

#### 1. Megismerhetjük, mit rejt a csomagolás

##### 1.1. Tápanyagtartalom

A címke tájékoztatást ad a csomagolt élelmiszerek összetételéről. Az Európai Unióban, így hazánkban is, törvény kötelezi a gyártókat a termék energia-, zsír-, telített zsír-, szénhidrát-, cukor-, fehérje- és sótartalmának feltüntetésére 100 g, illetve 100 ml termékre vetítve. Ezt az információt táblázat formájában a csomagolás hátsó oldalán találjuk meg. Gyakran azonban már a csomagolás frontlapján is szerepel ezen adatok közül néhány. Egyes esetekben az egy adag termékre vetített tápanyagtartalmat, illetve további információkat, például egyes vitaminok, ásványi anyagok mennyiségét is megtaláljuk az élelmiszereken.

##### 1.2. Összetevők listája

Az élelmiszerek csomagolásának kötelező eleme a termék összetevőinek felsorolása. A listában mennyiség (tömeg) szerint csökkenő sorrendben találjuk meg a gyártástechnológia során felhasznált alap- és adalékanyagokat. Vagyis abból az összetevőből tartalmazza a legtöbbet a termék, amely a lista elején, legkevesebbet, ami a lista végén szerepel. Mindig törekedjünk arra, hogy a rengeteg alternatíva közül a táplálkozás-élettani szempontból leginkább értékes, tápanyagokban gazdag variánsokat válasszuk. Így például reális elvárás egy felvágott esetén a minél magasabb hústartalom, vagy egy müzliszeletben a gabona, aszalt gyümölcsök, magvak jelentősebb aránya, a csökkentett mennyiségű, vagy teljesen mellőzött cukor.

##### 1.3. Allergének

A pontos élelmiszer jelölés a gyártók felelőssége és létfontosságú a táplálékallergiával küzdők számára. Az Európai Unió területén, így Magyarországon is nagyon szigorú szabályok vonatkoznak az élelmiszerek allergén összetevőinek feltüntetésére. A 1169/2011/EU rendelet II. melléklete szerint allergiát vagy intoleranciát kiváltó, és ezért kötelezően jelölendő összetevők: glutént tartalmazó gabonafélék, azaz búza (pl. tönkölybúza, khorasan búza), rozs,

árpa, zab, rákfélék, tojás, hal, földimogyoró, szójabab, tej, diófélék, zeller, mustár, szezámmag, kén-dioxid, csillagfürt, puhatestűek. Ezen összetevők, vagy a belőlük készült termékek jelenlétét az összetevők listájában vastag betűvel kiemelve hangsúlyozzák, illetve az összetevők után külön is felsorolják.

2014 decemberétől, az 1169/2011/EU rendelet előírásai alapján már az előre csomagolt élelmiszerek mellett a nem csomagolt termékek (pl. pultról megvásárolható péksütemények), éttermekben, büfékben felszolgált ételek allergén tartalmáról is kaphatunk tájékoztatást. Ez utóbbinak különös jelentősége van, ha figyelembe vesszük azt a tényt, hogy egyes felmérések adatai szerint Európában a súlyos allergiás reakciók 70%-a házon kívüli étkezésnél következik be.

## **2. Segít abban, hogy biztonságos és tápláló termékeket válasszunk**

Egyéni energia- és tápanyagszükségletünket számos különböző tényező befolyásolja: egészségi állapotunk, életkorunk, nemünk, súlyunk, fizikai aktivitásunk. Az élelmiszerek címkéjén megtalálható tápérték jelölés segít abban, hogy az igényeinknek leginkább megfelelő terméket válasszuk ki. Például így könnyebben megtaláljuk az alacsony/csökkentett sótartalmú változatokat abban az esetben, ha szeretnénk sófogyasztásunkat csökkenteni. Az egészséges táplálkozás egyik fontos pillére a mértékletesség, vagyis az hogy észszerű mennyiséget fogyasszunk el az élelmiszerekből. A termékek címkéjén sok esetben megtaláljuk a gyártó által javasolt adagmértéket, illetve ilyenkor az erre vetített energiatartalmat is feltüntetik. Figyeljünk azonban arra, hogy az általunk ténylegesen elfogyasztott porció és az azzal bevitt energiamennyiség is eltérhet a címkén szereplőtől abban az esetben, ha nem követjük a gyártó javaslatát.

### **2.1. Megmutatja a termék helyét az étrendünkben**

A Referencia Beviteli Érték (RI – Reference Intake) jelölés lehetővé teszi, hogy képet kapjunk a kiválasztott élelmiszer étrendünkben betöltött helyéről azáltal, hogy megmutatja egy adag termék elfogyasztásával mennyi energiához és tápanyaghoz jut a szervezetünk. Továbbá segít nekünk abban, hogy egyszerűbben összehasonlíthassunk két egyformának tűnő élelmiszert, valamint könnyen megtaláljuk a számunkra érdekes tápanyag mennyiségére vonatkozó információt, ezáltal pedig egy kiegyensúlyozottabb étrendet állíthassunk össze.

#### **1. táblázat: Referencia Beviteli Értékek**

Energia	8400	kJ
	2000	kcal
Zsír	70	g
-- telített zsír	20	g
Szénhidrát	260	g
-- cukor	90	g
Fehérje	50	g
Só	6	g

A táblázatban szereplő Referencia Beviteli Értékeket az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) állapította meg egy átlagos fizikai aktivitású, 8400 kJ (2000 kcal) energiaszükségletű felnőtt nőre vonatkoztatva. A címkén egyes esetekben megtaláljuk a termék egy adagra vetített tápanyagtartalmát a Referencia Beviteli Értékek arányában is. Például ha egy termék zsírtartalma 4,9 g, akkor ez a 70 grammos napi Referencia Beviteli Érték 7 százalékának felel meg. A Referencia Beviteli Értékekkel legtöbbször a csomagolás hátoldalán a tápértékjelölés részeként találkozhatunk, de egyes esetekben kiemelnek egy-egy adatot a csomagolás frontoldalán is. Mivel a termékek tömege, javasolt adagja eltérhet,

érdeemes a 100 grammra, illetve 100 ml-re vetített értékeket is figyelembe venni, ez alapján is összehasonlíthatók az egyébként egyformának tűnő élelmiszerek.

Merthogy az egyéni energia- és tápanyagigények nagyon különbözőek, a Referencia Beviteli Értékekre inkább csak megközelítő tájékozási pontként, mintsem táplálkozási célként tekintünk.

## *2.2. Segít a friss és biztonságos élelmiszerek kiválasztásában*

A minőségmegőrzési és a fogyaszthatósági idő azt a periódust jelöli, amely alatt az élelmiszer, megfelelő körülmények között történő tárolás mellett, megőrzi minőségét és biztonságosan elfogyasztható. Ez az időszak a termék előállításakor kezdődik és számos tényező, pl. technológia, csomagolás, tárolás módja, összetevők típusa, minősége függvényében alakul. A minőségmegőrzési/fogyaszthatósági idő jelölése segít bennünket abban, hogy biztonságos élelmiszert fogyasszunk, azonban ez csak abban az esetben érvényes, ha sértetlen csomagolású, megfelelően tárolt termékről van szó. Az élelmiszerek bontatlan és bontott állapotban történő tárolásával kapcsolatban mindig kövessük a gyártó utasítását! Javasolt a minőségmegőrzési/fogyaszthatósági időt figyelembe venni az élelmiszerpazarlás elkerülése érdekében is. Például sok élelmiszer még a minőségmegőrzési idő végét követően is biztonsággal elfogyasztható.

Bár nagyon hasonló értelmű két kifejezésről van szó, azonban a két fogalom némileg más jelöl. A minőségmegőrzési idő a hosszan eltartható élelmiszerek (pl. tészták, konzervek, szalámi) esetében azt az időtartamot jelöli, amelyen belül optimális az adott termék elfogyasztása. Ekkor a legkellemesebb az íze, aromája, ekkor a legropogósabb, legízletesebb. A fogyaszthatósági időt a gyorsan romló termékeken (pl. tejtermékek, húskok, fogyasztásra kész saláták) találjuk meg és azt a periódust fedi le, amelyen belül, megfelelő körülmények között történő tárolás mellett, az adott élelmiszer biztonságosan elfogyasztható. A fogyaszthatósági idő lejárata követően a terméket elfogyasztani nem szabad, az a továbbiakban nem tekinthető biztonságosnak.

A minőségmegőrzési/fogyaszthatósági idő megállapítása és korrekt jelölése a gyártó felelőssége. Szintén az előállító, forgalmazó feladata, hogy a javasolt tárolás kritériumairól (pl. „Felbontás után hűtve tárolandó.”) megfelelően tájékoztassa a fogyasztót.

A minőségmegőrzési/fogyaszthatósági idő meghatározása már a termékfejlesztés fázisában megtörténik és része az élelmiszerbiztonságot garantáló minőségbiztosítási rendszernek. Az eltarthatóság hosszát számos tényező befolyásolja: a felhasznált alapanyagok típusa, minősége, a gyártástechnológia, a csomagolás módja, a tárolás körülményei.

A minőségmegőrzési/fogyaszthatósági idő megállapításának leggyakrabban használt módszerei:

- Mikrobiológiai kockázatbecslés: Számítógépes modellező programmal szimulálják a termékben különböző környezeti körülmények között bekövetkező mikrobiológiai változásokat, ez alapján kalkulálható a becsült minőségmegőrzési idő.
- Challenge tesztek: A kockázatbecslés eredményeinek mikrobiológiai megerősítésére használt módszer. Ennek során a terméket kontrollált hőmérsékleten adott ideig tárolják, majd egy előre meghatározott terv szerint megfelelő időpontokban és/vagy hőmérsékletenél mikrobiológiai mintát vesznek, ebből következtetnek az élelmiszerfertőzés, -mérgezés kockázatára.
- Shelf-life tesztek: Szintén a kockázatbecslés eredményének megerősítésére használt módszer. A teszt során a terméket kontrollált hőmérsékleteken, adott időtartamokig tárolják. A mintán végzett mikrobiológiai és/vagy érzékszervi tesztek eredményei alapján határozzák meg a biztonságos minőségmegőrzési időt. A kísérleti tervnek

megfelelő időpontokban és/vagy hőmérsékleteknél mikrobiológiai mintát vesznek, és a termékre jellemző mikroorganizmus mennyiségi eredményeiből határozzák meg a biztonságos fogyaszthatósági/ tárolási/ szállítási időt és/vagy hőmérsékletet.

Az Európai Unióban az élelmiszerbiztonság kiemelt jelentősége okán több jogszabály is foglalkozik az eltarthatósági idő kérdésével. Ezekben rögzítik például az élelmiszerek mikrobiológiai kritériumait, a jelölés tartalmát, megjelenítési módját, a minőségmegőrzési, illetve fogyaszthatósági idő definícióját, használatának feltételeit, a jelölési kötelezettség alól mentesülő termékek körét (pl. bor, konyhasó, ecet), fagyasztott élelmiszerek esetén a fagyasztás időpontjának jelölési kötelezettségét.

### **3. Szabadon választható jelölések**

A kötelező elemeken túl a világ számos országában nyílik tér a gyártók számára, hogy opcionális elemeket is használjanak termékeik csomagolásán a fogyasztók gyors informálására. Ilyen például az Angliában már sikerrel működő jelzőlámpa típusú tápértékjelölés. Ennek földrajzi kiterjesztésére már vannak tervek az Európai Unióban.

#### *3.1. Állítások*

A termék összetételére és szerkezetünk működésére, egészségünkre gyakorolt hatására vonatkozó állítások használata szigorú feltételek mellett engedélyezett az Európai Unióban. Ezek a szabályok rögzítik, hogy az élelmiszer csomagolása, azon belül is a használt állítások nem téveszthetik meg a fogyasztót, nem ösztönözhetnek túlzott fogyasztásra, nem tulajdoníthatnak olyan megkülönböztető pozitív jellemzőt, tulajdonságot a terméknek, amellyel az nem rendelkezik, illetve más termék is rendelkezik ugyanezzel a táplálkozási előnnyel.

Az egyes állítások alkalmazásának feltételeit a 1924/2006-os és 1047/2012-es uniós rendeletek szabályozzák. Például:

**ENERGIASZEGÉNY** - Akkor alkalmazható, ha a termék energiatartalma legfeljebb 170 kJ(40 kcal) /100 g szilárd élelmiszerek, vagy legfeljebb 80 kJ(20 kcal) /100 ml folyadékok esetében.

**CSÖKKENTETT ENERGIATARTALMÚ (LIGHT/LITE)** - Akkor alkalmazható, ha az energiaérték legalább 30 %-kal csökkentett, emellett azon tulajdonságot (pl. cukor vagy zsírtartalom) is fel kell tüntetni, amely által az élelmiszer teljes energiatartalma csökken.

**ENERGIAMENTES** - Akkor alkalmazható, ha a termék energiatartalma legfeljebb 17 kJ(4 kcal)/100 g.

**ALACSONY CUKORTARTALMÚ** - Akkor alkalmazható, ha a termék cukortartalma legfeljebb 5 g/100 g szilárd élelmiszerek, vagy a 2,5 g/100 ml italok esetében.

**CUKORMENTES** - Akkor alkalmazható, ha a termék cukortartalma legfeljebb 0,5 g/100 g, illetve a 0,5 g/100 ml.

**HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ** - Akkor alkalmazható, ha a termék nem tartalmaz hozzáadott mono- vagy diszacharidokat vagy egyéb, az édesítő hatása miatt használt összetevőt. Amennyiben az élelmiszer természetes módon tartalmaz cukrokat, a címkén a következő állítást kell szerepeltetni: „TERMÉSZETES MÓDON ELŐFORDULÓ CUKROKAT TARTALMAZ”.

**CSÖKKENTETT CUKORTARTALOM** - Akkor használható, ha annak a terméknek az energiatartalma, amelyen az állítást feltüntetik, ugyanakkora vagy kisebb, mint a hasonló termékek energiatartalma.

Az egészségre vonatkozó állítások az egyes tápanyagok, élelmiszer összetevők testünk működésére gyakorolt hatását mutatják be. Pl. a kalcium hozzájárul a csontok normális fejlődéséhez. Az egyes állítások mögött meghúzódó tudományos bizonyítékokat az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) elemzi, a tudományosan kellően megalapozott állítás, alkalmazásának feltételeivel együtt felkerül az engedélyezett állítások listájára és a feltételek teljesülése esetén szabadon felhasználható a gyártók által. Nem árt azonban óvatosnak lenni és az állítások mellett megnézni a termék összetételét, lehet például egy termék magas rost- és alacsony zsír-, de ugyanakkor magas cukortartalmú is.

Összefoglalásként elmondható tehát, hogy az élelmiszerek címkéje rengeteg értékes információval szolgál és hasznos társunk lehet az egészséges táplálkozás felé vezető úton. Egy nemrégiben publikált elemzésben Cecchini és Warin az összes olyan 2000 után elvégzett randomizált kontroll csoportos klinikai vizsgálatot górcső alá vette, amely az élelmiszerjelölés hatékonyságát vizsgálta a kiegyensúlyozott étrendre gyakorolt hatásuk eredményessége szempontjából. Emellett vizsgálták a jelzőlámpa, illetve az Irányadó Napi Beviteli Érték (a referencia érték elődje) tápértékjelölések eredményességét. Megállapításaik szerint a jelölések használatával közel 18 százalékkal nőhetne azok aránya, akik egészségesebb összetételű termékeket választanak, továbbá kb. 3,6 százalékkal csökkenne az energiefelvétel. A jelzőlámpa típusú jelölés kismértékben hatékonyabbnak bizonyult az előzőeknél. Elemzésük következtetései is megerősítik azt a tényt, hogy az élelmiszerjelölés okos használata, a tájékozott fogyasztói döntés fontos alapeleme egy kiegyensúlyozott étrend megvalósításának..

### **Felhasznált irodalom:**

- EUFIC (2013). Food shelf-life and its importance for consumers <http://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-shelf-life-and-its-importance-for-consumers>
- WHO Europe (2015). Nutrient profile model [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0005/270716/Europe-nutrient-profile-model-2015-en.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/270716/Europe-nutrient-profile-model-2015-en.pdf?ua=1)
- Cecchini M & Warin L (2016). Impact of food labelling systems on food choices and eating behaviours: a systematic review and meta-analysis of randomized studies. *Obesity Reviews* 17(3):201-210 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.12364/abstract;jsessionid=DE3512DEDoA7BF742C6FE2FED6D11D6C.f02t03>
- FoodDrink Europe (2014). Reference Intakes <http://referenceintakes.eu/hu/index.html>
- EC 1924/2006 és 1047/2012 Nutrition Claims [https://ec.europa.eu/food/safety/labelling\\_nutrition/claims/nutrition\\_claims\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/nutrition_claims_en)
- EC Health Claims [https://ec.europa.eu/food/safety/labelling\\_nutrition/claims/health\\_claims\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/health_claims_en)
- EUFIC (2017) Nutrition labelling Q&A <http://www.eufic.org/en/healthy-living/article/nutrition-labelling-qa>

## KAPCSOLATFELVÉTEL

**Magyar Dietetikusok Országos**

**Szövetsége**

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fsz. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

Facebook/Terítéken az Egészség



## IMPRESSZUM

### TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles  
táplálkozástudományi szakember)

Szűcs Zsuzsanna (dietetikus, MSc okleveles  
táplálkozástudományi szakember)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles  
táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

---

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSSEL SZABADON ÁTVEZETŐ.

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

---