

# 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 ételkészítésre. 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 ételkészítés 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 cm<sup>2</sup>-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, kizárására 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](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

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, FORRÁSMEGJELÖLÉSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

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

---