

## PREHRAMBENE I ZDRAVSTVENE TVRDNJE - Obavještanje potrošača u EU i Hrvatskoj

(Nutritional and health claims. Consumer information in the EU and Croatia)

Marijan Katalenić

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

**Ključne riječi:** deklariranje, označavanje, zdravstvene tvrdnje, prehrambene tvrdnje

Potrošači su prilično zabrinuti onim što jedu, a naročito utjecaja hrane na zdravlje te zahtijevaju od industrije detaljnije deklariranje. Traži se ujednačavanje i provjera istinitosti oznaka na deklaracijama kojim se navode prednosti te hrane za zdravlje potrošača.

Postojeća pravila EU o općem deklariranju i deklariranju nutritivne vrijednosti često se ne primjenjuju onako kako je to zacrtano propisima. I pored prihvaćenih novih propisa postoji kod proizvođača hinjena nedorečenost u uporabi prehrambenih i zdravstvenih pravila pri označavanju, posebno zbog zlorabe istih u svrhu profita, ali i pružanja istinite poruke potrošačima. Zbog pravila označavanja te traženja istinitih izjava na deklaraciji svim, ali baš svim proizvođačima diže se kosa na glavi (ako je imaju). No istina na deklaracijama je ulaganje u zdravlje populacije i ulaganje u sigurno tržište, zdravog i zadovoljnog kupca, ne samo danas nego i ubuduće. Osim toga, jasnim pravilima izbacuju se proizvođači koji krivim ili djelomično točnim porukama na deklaraciji izvlače samo korist od potrošača, kvareći poštenima posao.

Zlobna primjedba proizvođača hrane je da će ubuduće kupci morati ići u kupovinu kao u knjižnicu, jer će im samo čitanje svih oznaka oduzeti najveći dio vremena. Ipak to je jedna strana medalje, jer će izjave na proizvodu biti jedinstvene, jasne, točne i temeljene na provjerenim znanstvenim tvrdnjama.

Prehrambena pravila: što jedemo?

Prehrambena pravila, kao «s manje masnoće» ili «visok sadržaj balastnih tvari» govori što nije ili što je u proizvodu. Do sada nije bilo posebnih odredbi koje bi točno odredila što to znači. Većinom kada postoje takve oznake misli se na slične proizvode kod kojih je recimo sadržaj masnoća nizak ili sadržaj balastnih tvari (celuloznih neprobavljivih vlakana) viši. Tako, izjava «visok sadržaj balastnih tvari», znači da je sadržaj balastnih tvari minimalno 6 g na 100 g proizvoda.

I pored toga, neka pravila mogu navesti na krivo razmišljanje. Primjer je proizvod koji ima oznaku «sadrži 90% masnoće manje», što odgovara pravom sastavu namirnice u usporedbi sa hranom istog tipa, ali ostatak od 10 % i dalje može biti vrlo visok sadržaj masnoće.

Posebno je neprihvatljivo staviti izjavu «fat free» ili «bez masnoće» na proizvod koji ju obično ne sadrži, dok je sastav proizvoda u najvećoj mjeri šećer (bomboni). Skrivajući se iza oznake «bez masnoća» promovira se hrana sa šećerima koji su u većim količinama opasniji od masnoća, naročito kod mlade populacije.

Oznake koje se odnose na zdravlje potrošača

Utjecaj hrane ili njenih sastojaka na zdravlje potrošača uređeno je tako da zabranjuje bilo kakve izjave koje bi dovele potrošača u zabludu. Mnoge zdravstvene izjave o ulozi nutritijenata na zdravlje potrošača nisu sporne ili krive, kao recimo izjava da kalcij (Ca) igra vrlo važnu ulogu u izgradnji kostiju ili zubi onih koji ga unose u dovoljnim količinama. No i pored toga, Komisija EU, zadužena za ova pravila, nadopunjuje pozitivnu listu provjerenih izjava o nutritivnim i zdravstvenim tvrdnjama, kao i novih izjava koje nisu opće poznate: «jelo koje koristi kao sirovinu cjelovito zrno žitarica može održati srce zdravim / može smanjiti rizik nastanka srčanih bolesti». Od sadašnjih ili budućih izjava koje nisu na pozitivnoj listi, biti će prihvaćene na nivou EU samo nakon odobrenja određenih tijela Europske agencije za hranu. To će biti izazov i za proizvođače da jasnim izjavama promiču svoj proizvod u smislu zaštite zdravlja potrošača, a ne profita. Potrošači će biti također sigurni da je to točno.

Neka prehrambena deklariranja neće biti dozvoljena

Nejasne, netočne, dvojbene, znanstveno nepotvrđene izjave neće smjeti biti stavljane na deklaraciju proizvoda. Biti će zabranjene nejasne izjave koje se odnose na zdravlje u smislu boljeg življenja kao: »pomaže protiv stresa» ili «održava vas mladim». Biti će zabranjene izjave istog tipa koje se odnose na fiziološke ili psihofizičke značajke života kao: «poboljšava memoriju» ili «smanjuje stres i daje

optimizam».

Izjave o mršavljenju i kontroli težine ovog tipa neće biti dopuštene: «smanjuje na pola /reducira unos kalorija», jer predstavljaju jasno zavaravanje potrošača. Preporuke ili reference na koje se pozivaju doktori ili dugi profesionalci koji se bave prehranom i zdravljem neće biti dozvoljene ako sugeriraju da unosom samo određene hrane (koju oni preporučuju) neće biti problema vezanih za zdravlje. Zdravstvene oznake (osim upozorenja) na deklaraciji alkoholnih neće biti dozvoljene jer je poznato da alkohol uzrokuje zdravstvene i socijalne probleme. Na takvim pićima dozvoljene su samo oznake kojima se preporučuje smanjene konzumiranja alkohola ili oznake energetske vrijednosti.

Prehrambeni profili: «dobre dijete» ili «loše dijete»

Osnovno pravilo prehrane je da ne postoji «dobra hrana» ili «loša hrana», nego «dobre dijete» ili «loše dijete». Pod dijetama se razumijeva odabir namirnica s obzirom na sastav, količine i vremenski razmak u kojima se unosi odabrana namirnica. Tako dugoročno planirane dijete u različitim omjerima koriste sve vrste hrane, a ne samo neke koje imaju prefiks «dobra» (npr. bez kolesterola). Hrana s prefiksom «dobra» je samo dio izbalansirane prehrane, a potpuno izostavljanje i mogućih štetnih sastojaka kao kolesterol danas se pokazuje krivom procjenom. Čak što više, upravo «dobra hrana» može navesti potrošača da konzumira veće količine upravo te hrane, što također dovodi do «loše dijete».

Prema tome mora se ograničiti uporaba oznaka na nekim hranama koje to po svome sastavu mogu nositi i to upravo radi rizika jednolične neizbalansirane prehrane.

Sadržaj ukupnih masnoća, zasićenih masnoća, šećera i soli je osnova za prikaz prehrambenog profila neke hrane i to sve dok znanstvenici smatraju da je to veza između sastava hrane i kroničnih bolesti (posebno pogledati WHO izvješće iz ožujka 2003.).

EU Komisija s Agencijom za hranu, državama članicama i drugim sličnim organizacijama u EU, prikuplja i evaluira prehrambene profile različitih namirnica s obzirom na ulogu i važnost dijeta kod potrošača.

Prehrambene oznake i uvjeti pod kojima se mogu koristiti

Niski sadržaj energije (Low energy)

Oznaku o niskom sadržaju energije može nositi proizvod koji sadrži manje od 40 kcal (170 kJ) /100 g i manje od 20 kcal (80kJ)/100 ml. Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice da sadrži manje energije može se koristiti prefiks «prirodno obilježje - niski sadržaj energije».

Smanjeni sadržaj energije (Energy-reduced)

Oznaka da je smanjen energetska sadržaj ili sličnog značenja za potrošača, može se označiti na proizvodu ako energetska vrijednost umanjena za 30%, s naznakom sastojaka koji je utjecao na smanjenje ukupne energetske vrijednosti.

Bez energetske vrijednosti (Energy-free )

Oznaka da je namirnica bez energetske vrijednosti ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 4 kcal(17 kJ)/100 ml. Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice može se staviti oznaka «prirodno obilježje - bez energetske vrijednosti».

Niski sadržaj masnoća (Low fat)

Oznaka da je namirnica s niskom sadržajem masnoća ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 3 g masnoća na 100 g ili manje od 1.5 g masnoća na 100 ml.

Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice može se staviti oznaka «prirodno obilježje - niski sadržaj masnoće».

Bez masnoća (Fat-free)

Oznaka da je namirnica bez masnoća ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 0.5 g masnoća na 100 g ili 100 ml.

Oznake na proizvodima bez masnoća koje izražavati «X % masnoća» biti će zabranjene. Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice može se staviti oznaka «prirodno obilježje - bez masnoća».

Niski sadržaj zasićenih masnoća (Low saturated fat)

Oznaka da je namirnica s niskom sadržajem zasićenih masnoća ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 1.5 g zasićenih masnoća na 100 g ili manje od 0.75 g zasićenih masnoća na 100 ml. U oba slučaja zasićene masnoće ne smiju nositi više od 10 % ukupne energetske vrijednosti.

Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice može se staviti oznaka «prirodno obilježje - niski sadržaj zasićenih masnoća».

Bez zasićenih masnoća (Saturated fat free )

Oznaka da je namirnica bez zasićenih masnoća ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 0.1 g zasićenih masnoća na 100 g ili 100 ml. Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice može se staviti oznaka «prirodno obilježje - bez zasićenih masnoća».

Niski sadržaj šećera (Low sugars )

Oznaka da je namirnica s niskim sadržajem šećera ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 5 g šećera na 100 g ili 100 ml. Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice može se staviti oznaka «prirodno obilježje - niski sadržaj šećera»

Bez šećera (Sugars-free)

Oznaka da je namirnica bez šećera ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 0.5 g šećera na 100 g ili 100 ml. Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice može se staviti oznaka «prirodno obilježje - ne sadrži šećera».

Bez dodanog šećera (With no added sugars)

Oznaka da je namirnica bez dodanog šećera ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji ne sadrži dodane mono i disaharide ili bilo koji sastojak koji se dodaje radi osjeta slatkog.

Niski sadržaj natrija /soli (Low sodium / salt)

Oznaka da je namirnica s niskim sadržajem soli ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 0.12 g natrija ili ekvivalentnu količinu soli na 100 g ili 100 ml. Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice može se staviti oznaka «prirodno obilježje - smanjen sadržaj natrija/soli».

Vrlo niski sadržaj natrija/soli (Very low sodium / salt )

Oznaka da je namirnica s vrlo niskim sadržajem soli ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 0.04 g natrija ili ekvivalentnu količinu soli na 100 g ili 100 ml. Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice može se staviti oznaka «prirodno obilježje - vrlo niski sadržaj natrija/soli».

Bez natrija /soli (With no sodium / salt)

Oznaka da namirnica ne sadrži sol ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 0.005 g natrija ili ekvivalentnu količinu soli na 100 g ili 100 ml. Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice, može se staviti oznaka «prirodno obilježje - bez natrija/soli».

Sadrži balastne tvari/celulozna vlakna (Source of fibre)

Oznaka da namirnica sadrži balastne tvari, celulozna vlakna ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži više od 3 g vlakana na 100 g ili više od 1.5 g vlakana na 100 kcal. Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice može se staviti oznaka «prirodno obilježje - sadrži balastne tvari».

Sadrži veliku količinu balastnih tvari/celuloznih vlakana (High fibre)

Oznaka da namirnica sadrži veliku količinu balastnih tvari, celuloznih vlakna ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži više od 6 g vlakana na 100 g ili više od 3 g vlakana na 100 kcal.

Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice može se staviti oznaka «prirodno obilježje - sadrži veliku količinu balastnih tvari/vlakana ».

Sadrži proteine (Source of protein)

Oznaka da namirnica sadrži proteine kao respektabilan izvor proteina ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu kod kojeg 12 % ukupne energetske vrijednosti hrane potječe od proteina.

Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice može se staviti oznaka «prirodno obilježje - izvor proteina».

Sastav bogat proteinima (High protein)

Oznaka da namirnica sadrži veliku količinu proteina ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu kod kojeg više od 20 % ukupne energetske vrijednosti hrane potječe od proteina.

Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice može se staviti oznaka «prirodno obilježje - sastav bogat proteina».

Prirodni izvor vitamina i/ili minerala (Natural source of vitamins and/or minerals )

Oznaka da namirnica sadrži prirodni izvor vitamina i/ili minerala ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži više od 15 % ukupne preporučene dnevne količine za vitamine i/ili minerale na 100g ili 100 ml ravnajući se prema Council Directive 90/496/EEC.

Obogaćeni ili pojačani sadržaj vitamina i/ili minerala (Enriched or fortified in vitamins and/or minerals )

Oznaka da namirnica obogaćena ili pojačana s vitamina i/ili minerala ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži signifikantne količine vitamina i minerala ravnajući se prema Council Directive 90/496/EEC gdje je propisan preporučeni dnevni unos za pojedine vitamine i minerale.

Velik sadržaj vitamina i/ili minerala (High vitamins and/or minerals )

Oznaka da namirnica sadrži velike količine vitamina i/ili minerala ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži najmanje dvostruke vrijednosti od onih koji predstavljaju «izvor vitamina i minerala».

Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice može se staviti oznaka «prirodno obilježje - velik sadržaj vitamina i/ili minerala».

Sadrži: isticanje ime prehrambenog dodatka ili druge hranjive tvari (Contains (name of the nutrient or other substance))

Oznaka da namirnica sadrži prehrambeni dodatak ili drugu hranjivu tvar ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji udovoljava svim provedbenim propisima EU ili u našem slučaju Pravilniku o zdravstvenoj ispravnosti dijetetskih proizvoda

Ukoliko je to prirodno obilježje namirnice može se staviti oznaka «prirodno obilježje - sadrži prehrambeni dodatak».

Pojačano s ime makronutritijenta (Increased (name of the macronutrient))

Oznaka da namirnica sadrži jedan ili više nutritijenata ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži vrijednosti od onih koji predstavljaju «izvor ime makronutritijenta» uvećane za najmanje 30 % u usporedbi sa sličnim proizvodima.

Smanjene količine ime nutritijenta (Reduced (name of the nutrient))

Oznaka da namirnica sadrži smanjenu količinu jednog ili više nutritijenata ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji sadrži za najmanje 30 % smanjenje vrijednosti od onih u sličnim proizvodima, osim za mikronutritijente gdje se može prihvatiti smanjenje od 10 % od referentnih vrijednosti prikazanih u Council Directive 90/496/EEC.

Proizvodi tipa Light/lite

Oznaka da je namirnica «light» ili «lite» ili sličnog značenja za potrošača može se označiti na proizvodu koji slijedi uvjete koji su postavljeni za proizvode koji nose oznaku «smanjeno» ili «reduced». Oznaci se mora pridružiti naznaka ili karakteristika koja čini hranu «light» ili «lite».

Propisi EU koji uređuju deklariranje:

- (1) Directive 2000/13/EC on the labelling, presentation and advertising of foods
- (2) Directive 90/496/EEC on nutrition labelling on foodstuffs
- (3) Directive 96/8/EC on foods intended for use in energy-restricted diets for weight reduction

Kontakt adresa:

mr.sc. Marijan Katalenić, dipl. ing.  
Voditelj odjela za zdravstvenu ispravnost hrane  
Služba za zdravstvenu ekologiju  
Hrvatski zavod za javno zdravstvo

tel. + 385 1 4863 255  
fax + 385 1 4683 907  
e-mail: [katalenic@hzjz.hr](mailto:katalenic@hzjz.hr)