

O CZYM POWIE ETYKIETA?

Autorzy: dr Katarzyna Stoś, prof. nadzw. IŻŻ, mgr inż. Alicja Walkiewicz

O CZYM POWIE ETYKIETA?

SPIS TREŚCI:

1. Wartość odżywcza
2. Wartość energetyczna
3. Składniki odżywcze
4. Wykaz składników
5. Składniki alergenne
6. Oświadczenia żywieniowe i zdrowotne
7. Substancje dodatkowe, tzw. "E"

WYKAZ SKŁADNIKÓW

Wśród informacji obowiązkowych podawanych na etykietach produktów spożywczych znajduje się wykaz składników, z którego dowiemy się, z jakich surowców produkt został wytworzony. Kolejność wskazuje na zawartość składników w produkcie, ponieważ wymienia się je w kolejności malejącej (według masy). W wykazie składników znajdziemy także informacje, czy w produkcie występują **składniki alergenne** oraz czy do jego wytworzenia użyto **substancji dodatkowych**.

SKŁADNIKI ALERGENNE

Niektóre składniki lub substancje występujące w żywności mogą powodować alergię lub reakcje nietolerancji, są to składniki alergenne. Spośród innych składników produktu spożywczego podanych w wykazie muszą być one wyróżnione np. za pomocą czcionki, stylu lub koloru tła, aby osobom chorym umożliwić dokonanie właściwego wyboru.

Do składników alergennych zalicza się obecnie następujące produkty i ich pochodne:

- zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe;
- skorupiaki;
- jaja;
- ryby;
- orzeszki ziemne (arachidowe);
- soja;
- mleko (łącznie z laktozą);
- orzechy – tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe, orzechy makadamia, orzechy queensland;
- seler;
- gorczyca;
- nasiona sezamu;
- dwutlenek siarki (SO₂) i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcją podaną przez producenta;
- łubin;
- mięczaki.

Powyższa lista nie jest zamknięta i w przyszłości może być uaktualniona.

W przypadku produktów, dla których nie jest wymagany wykaz składników, oznaczenie informacji o składnikach alergennych obejmuje słowo „zawiera”, po którym podawana jest nazwa substancji czy produktu z wyżej przedstawionego wykazu.

Gdy nazwa środka spożywczego wyraźnie odnosi się do danego składnika alergennego, jak np. w przypadku wyrobów ze zbóż zawierających gluten – „kasza jęczmienna” czy „mąka pszenna” – oznaczanie danych szczegółowych nie jest wymagane.

W przypadku żywności nieopakowanej, sprzedawanej w placówkach detalicznych oraz gastronomicznych, wprowadzony będzie od 13 grudnia 2014 r. obowiązek informowania konsumenta o obecności składników alergennych. W restauracjach informacja taka może

OŚWIADCZENIA ŻYWIENIOWE I ZDROWOTNE

Opakowanie jest wizytówką produktu, nic więc dziwnego, że producenci chcą przedstawić swój produkt i jego walory. W tym celu mogą posłużyć się tzw. oświadczeniem żywieniowym lub oświadczeniem zdrowotnym.

Oświadczenie żywieniowe to informacja na produkcie spożywczym, która oznacza, że produkt ten posiada specjalne własności żywieniowe w odniesieniu do wartości energetycznej lub składnika odżywczego (lub innego składnika).

W przypadku wartości energetycznej tego typu oświadczenie dotyczy energii, przykładowo:

- „niska wartość energetyczna” oznacza, że w produkcie jest mniej niż 40 kcal/100 g lub 20 kcal/100 ml;
- „zmniejszona wartość energetyczna (o 30%)” oznacza, że jest mniej kaloryczny w porównaniu z podobnym produktem.

W odniesieniu do składników oświadczenie żywieniowe dotyczy ich zawartości lub nieobecności w produkcie. Przykładowo:

- „niska zawartość cukrów”, czyli nie więcej niż 5 g/100 g lub 2,5 g/100 ml;
- „źródło witaminy/składnika mineralnego”, co oznacza, że jest w nim co najmniej 15% referencyjnych wartości spożycia;
- „wysoka zawartość witamin lub składników mineralnych”, tzn. co najmniej 30% referencyjnej wartości spożycia;
- „wysoka zawartość błonnika”, czyli przynajmniej 6 g/100 g lub 3 g/100 kcal;
- „bez dodatku cukrów”, co oznacza, że nie zostały dodane cukry proste, dwucukry oraz inne środki spożywcze zastosowane z uwagi na ich właściwości słodzące).

Uwaga! Jeżeli cukry występują naturalnie, podawana jest informacja „Zawiera naturalnie występujące cukry”.

Oświadczenie zdrowotne to informacja na produkcie spożywczym świadcząca o istnieniu związku pomiędzy grupą produktów spożywczych, pojedynczym produktem lub składnikiem (składnikami) produktu spożywczego a zdrowiem. Są trzy typy oświadczeń zdrowotnych:

- dotyczące funkcji fizjologicznej – przykładowo: „Guma do żucia słodzona 100% ksylitolem – redukuje płytkę nazębną”;
- dotyczące zmniejszenia ryzyka choroby – przykładowo: „Sterole roślinne – obniżają poziom cholesterolu we krwi. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka choroby wieńcowej serca – korzystny efekt w przypadku spożywania co najmniej 2 g steroli roślinnych dziennie.”;
- dotyczące rozwoju i zdrowia dzieci – przykładowo: „Wapń jest potrzebny do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci.”, podobne oświadczenie dotyczy również białka, fosforu i witaminy D.

Więcej informacji o oświadczeniach żywieniowych i zdrowotnych znajdziesz w innym artykule.

SUBSTANCJE DODATKOWE, TZW. "E"

Większość rynkowych produktów spożywczych zawiera w swoim składzie substancje dodatkowe, określane obecnie jako dodatki do żywności. Oznaczone są symbolem „E” oraz numerem identyfikacyjnym według międzynarodowego systemu, składającym się z trzy- lub czterocyfrowej liczby.

Substancje te dodawane są do produktów spożywczych ze względów technologicznych, dlatego też w wykazie składników podaje się je pod nazwą lub numerem „E” wraz z zasadniczą funkcją technologiczną, którą dana substancja pełni w środku spożywczym.

[np. kwas askorbinowy [lub (E 300)] – regulator kwasowości]

Spis i wyjaśnienie tych funkcji możesz znaleźć w naszym [słowniku substancji dodatkowych](#).

Aktualna lista substancji dodatkowych, zawierająca nazwę substancji, numer E i produkty, do których można zastosować konkretne dodatki oraz ich ilość, znajduje się w rozporządzeniu Komisji (UE) nr 1129/2011 z dnia 11 listopada 2011 r. Lista obejmuje tylko te substancje dodatkowe, które zostały uznane za bezpieczne dla zdrowia człowieka przez Komitet Naukowy ds. Żywności (SCF) lub Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Dla poszczególnych substancji dodatkowych ustalane jest **dopuszczalne dzienne pobranie (ADI)**, tj. ilość substancji, która może być pobierana codziennie w ciągu życia, nie powodując ryzyka zagrożenia zdrowia – zgodnie z obecnym stanem wiedzy – wyrażona w mg/kg m.c/dzień.

Należy zaznaczyć, iż wbrew powszechnemu rozumieniu, substancje dodatkowe to nie tylko konserwanty. Wśród substancji dodatkowych wyróżniamy 26 kategorii, w tym: barwniki, substancje słodzące, wzmacniacze smaku, przeciwutleniające, emulgatory itp. ([por. słownik substancji dodatkowych](#)).

W przypadku zastosowania niektórych substancji dodatkowych na opakowaniu produktu spożywczego muszą znaleźć się dodatkowe informacje. Na przykład, gdy do produktu dodano aspartam lub sól aspartamu i acesulfamu, na etykiecie powinieneś znaleźć informację „zawiera aspartam (źródło fenyloalaniny)” lub „zawiera źródło fenyloalaniny”.

