

# **Ali so živila pravilno označena o njihovi zdravstveni kakovosti ?**

,

**Maruša Pavčič, univ. dipl. ing. živilstva**  
**Društvo za zdravje srca in ožilja**  
**Slovenije**

# Zdravstvena ustreznost ali zdravstvena kakovost ?

- **Zdravstvena ustreznost:** Zdravstvena ustreznost živil je varnost živil ter ustreznost njihove sestave glede vsebnosti življenjsko pomembnih hranilnih snovi, ki vplivajo na biološko in energijsko vrednost živil (ZZUZIS) – pogoj za užitnost živila
- **Zdravstvena kakovost:** poleg zdravstvene ustreznosti upošteva še dodatno kakovost npr. bistveno zmanjšano vsebnost aditivov in onesnaževal, povečano vsebnost telesu koristnih sestavin ipd. – potrošniku ponuja višjo kakovost, proizvajalcu pa dodatno konkurenčnost

## Označevanje

**Informacije o živilih omogočajo visoko raven varovanja zdravja in interesov potrošnikov. Končnim potrošnikom omogočajo ozaveščeno izbiro in varno uporabo živil, zlasti v zvezi z zdravstvenimi, gospodarskimi, okoljskimi, socialnimi in etičnimi vidiki (3. člen Uredbe (EU) št. 1169/2011, 25. 10 2011)**

# Obvezne informacije o živilih

- informacije o identiteti in sestavi, lastnostih ali drugih značilnostih živila;
- informacije o varovanju zdravja potrošnikov in varni uporabi živila. To so zlasti informacije o:
  - lastnostih sestavin, ki lahko škodijo zdravju nekaterih skupin potrošnikov;
  - roku uporabnosti, shranjevanju in varni uporabi;
  - vplivu na zdravje, vključno s tveganjem in posledicami v zvezi s škodljivim in nevarnim uživanjem živila;
- informacije o hranilni vrednosti, da se potrošnikom, tudi tistim s posebnimi prehranskimi potrebami, omogoči ozaveščena izbira. (4. člen Uredbe (EU) št. 1169/2011, 25. 10 2011)

# Prakse poštenega informiranja

Informacije o živilih ne smejo biti zavajajoče, zlasti:

- glede značilnosti živila in še posebej njegove narave, identitete, lastnosti, sestave, količine, roka uporabnosti, države porekla ali kraja izvora, načina proizvodnje ali pridelave;
- z navedbo učinkov ali lastnosti, ki jih živilo nima;
- z napeljevanjem, da ima živilo posebne lastnosti, če imajo take lastnosti vsa istovrstna živila, zlasti s posebnim poudarkom na prisotnosti ali odsotnosti določenih sestavin in/ali hranil;
- z izgledom, opisom ali slikovnimi prikazi, ki bi potrošniku namigovali o prisotnosti določenega živila ali vsebnosti sestavine, medtem ko bi sestavni del, naravno prisoten v tem živilu, oziroma sestavina, ki se v njem običajno uporablja, bila nadomeščena z drugačnim sestavnim delom oziroma drugačno sestavino. (7. člen Uredbe (EU) št. 1169/2011, 25. 10 2011)

## **Prostovoljno navajanje informacij o živilih**

- **Informacije o živilih, ki so navedene prostovoljno, izpolnjujejo naslednje zahteve:**
- **ne zavajajo potrošnika, kot je določeno v členu 7;**
- **niso dvoumne ali nejasne za potrošnika;**
- **po potrebi temeljijo na ustreznih znanstvenih podatkih (36. člen Uredbe (EU) št. 1169/2011, 25. 10 2011)**

# **Pogosti problemi pri označevanju zdravstvene kakovosti živil**

- **napeljevanje, da ima živilo posebne lastnosti, čeprav imajo take lastnosti vsa istovrstna živila**
- **navedba učinkov ali lastnosti, ki jih živilo nima**
- **informiranje o sladilih**
- **živila za posebne zdravstvene namene oz. opredelitev funkcionalnih živil**

# **Napeljevanje, da ima živilo posebne lastnosti, čeprav imajo take lastnosti vsa istovrstna živila**

**Najpogostejše kršitve, ki predstavljajo „nepošteno informiranje“:**

- brez holesterola v rastlinskih maščobah,**
- brez GSO v mleku in mlečnih proizvodih,**
- brez glutena v proizvodih, ki ne vsebujejo pšenice ali njenih sestavin npr. v sadnih sokovih, maščobah, trdih bonbonih ipd.**
- primerno za diabetike**



## **„Primerno za diabetike“**

**Strokovna, na dokazih temelječa priporočila za prehrano diabetikov, ki so jih izdale strokovne inštitucije npr. DNSG – EASD (2004) in ADA (2015) ugotavljajo, da je za diabetike primerna zdrava, uravnotežena prehrana**

**Prehranska dopolnila in funkcionalna živila niso potrebna.**

**Na osnovi teh ugotovitev živila za posebne prehranske namene ne odobravajo več živil za diabetike, trditev „primerno za diabetike“ pa je zavajajoča.**

# Sladila

**Snovi, ki se uporabljajo za slajenje hrane in niso sladkorji:**

- **Sladkorni alkoholi** – manjša hranilna vrednost
- **Nehranilna sladila:** Različne kemične snovi naravnega ali umetnega izvora

**Štejemo jih v skupino aditivov.**

**Sladilo se lahko vključi v seznam aditivov, če izpolnjuje enega ali več naslednjih namenov:**

- nadomeščanje sladkorjev za proizvodnjo živil z zmanjšano energijsko vrednostjo, živil proti kariesu ali živil brez dodanih sladkorjev;
- nadomeščanje sladkorjev, če se s tem omogoči podaljšanje roka uporabnosti živil;
- pri proizvodnji živil za posebne prehranske namene, opredeljene v členu 1(2)(a) Direktive 89/398/EGS.

# Informiranje končnega potrošnika o sladilih

Na embalaži morajo biti navedene:

- ime in E-številka za vsak aditiv za živila ali prodajno ime z imenom in E-številko vsakega aditiva za živila;
- navedba „za živila“ ali navedba „za omejeno uporaba v živilih“ ali podrobnejši opis namena uporabe v živilih.
- prodajno ime namiznega sladila naj vsebuje izraz „... namizno sladilo na osnovi ...“, pri čemer je(so) navedeno(-a) ime(-na) sladil(-a) v njegovi sestavi.
- Označba namiznega sladila, ki vsebuje sladkorne alkohole in/ali aspartam in/ali sol aspartama-acesulfama, mora imeti naslednje opozorilo:
  - polioli: „prekomerno uživanje lahko povzroča laksativne učinke“;
  - aspartam/sol aspartama-acesulfama: „vsebuje vir fenilalanina“.

**Ni pa potrebno navesti količine sladila v izdelku ali drugih opozoril**

# Dovoljene količine sladkornih alkoholov (ADI)

Dovoljene količine sladkornih alkoholov (poliolov):

E 420 sorbitoli, E 421 manitol, E 953 izomalt, E 957 taumatin, E 964 sirup poliglicitola, E 965 maltitol, E 966 laktitol, E 967 ksilitol, E 968 eritritol niso določene in tudi njihova količina v živilskih izdelkih ni opredeljena (kategorija *Quantum satis*).

Ker količina poliolov v živilu ni navedena potrošnik ni:

- obveščen ali lahko pričakuje laksativen učinek
- je zaveden o energijski vrednosti živila, saj poliola imajo energijsko vrednost od 0 – 3 kkal/gr

## Dovoljene količine nehranilnih sladil (ADI)

- Saharin 5 mg/kg t.t. /dan
- Ciklamat 7 mg/kg t.t. /dan
- Aspartam 40 mg/kg t.t. /dan
- Acesulfam –K 9 mg/kg t.t. /dan
- Sukraloza 15 mg/kg t.t. /dan
- Neohisperidin DC 5 mg/kg t.t. /dan
- Steviol glikozidi 4 mg/kg t.t./dan
- Advantam 5 mg/kg t.t. /dan
- Neotam 2 mg/kg t.t. /dan

**Problem: Ker po veljavni zakonodaji količine aditivov v živilu ni potrebno navajati, človek nikoli ne ve, koliko nehranilnega sladila je pojedel**

## Koliko stevie lahko dobimo iz hrane?

- **Otroci (1 – 14 let)** – povprečno **0,7 do 7,2** mg/kg t.t./dan, največ **3.3 to 17.2** mg/kg t.t./dan. Glavni vir so brezalkoholne pijače (11 do 58% v posameznih državah EU) in deserti, vključno z aromatiziranimi mlečnimi pijačami (14 do 71%)
- **Odrasli** - povprečno **2,2 – 2,7** mg/kg t, t./dan, največ **8,0 do 9,7** mg/kg t.t./dan. Glavni vir so brezalkoholne pijače (37%), pivo, jabolčnik in hruškovec (33%)

**ADI pa je le 4 mg/kg t.t./dan !!!!**

# Živila za posebne skupine potrošnikov

- **Uredba (EU) št. 609/2013 z dne 12. junija 2013 o živilih, namenjenih dojenčkom in majhnim otrokom, živilih za posebne zdravstvene namene in popolnih prehranskih nadomestkih za nadzor nad telesno težo in**
- **Delegirana uredba komisije (EU) št. 2016/128 z dne 25. septembra 2015 o dopolnitvi Uredbe (EU) št. 609/2013 glede posebnih zahtev za sestavo in informacije pri živilih za posebne zdravstvene namene – uporaba od 22. februarja 2019**

# Živila za posebne zdravstvene namene

Živila za posebne zdravstvene namene so posebna skupina živil, namenjena za prehranjevanje oziroma prehransko obravnavo bolnikov z omejeno, oslabiljeno ali moteno zmožnostjo uživanja običajnih živil zaradi določene bolezni, motnje ali zdravstvenega stanja. Uživati jih je treba pod zdravniškim nadzorom, ki se lahko izvaja ob pomoči drugih usposobljenih zdravstvenih delavcev.

Živilom za posebne zdravstvene namene se ne sme pripisovati lastnosti preprečevanja, zdravljenja ali ozdravljenja bolezni.

Prehranske in zdravstvene trditve se ne smejo navesti na živilih za posebne zdravstvene namene.

Razširjena označba hranilne vrednosti vsebuje več podatkov od tistih, ki jih zahteva Uredba (EU) št. 1169/2011 in je obvezna za vsa živila za posebne zdravstvene namene, ne glede na velikost embalaže ali posod.



# **Utemeljene indikacije za uporabo živil za zdravstvene namene**

- **motnje prehranjevanja (težave pri žvečenju in požiranju),**
- **motnje v presnovi aminokislin (fenilketonurija, bolezen javorjevega sirupa),**
- **posebne bolezni povezane s slabšo absorpcijo/slabšo prebavo ali presnovo (npr. cistična fibroza),**
- **posebne prehranske zahteve pri bolnikih, pri katerih je prehranska terapija na splošno priznana oz. znanstveno dovolj utemeljena,**
- **enteralna prehrana**

# Neutemeljene indikacije za uporabo živil za zdravstvene namene

- bolezni srca in žilja, npr. arterioskleroza, srčno popuščanje in motnje srčnega ritma, -
- artroze oz. degenerativne bolezni sklepov, mišic, veziv in spremljajoče težave,
- "težave zaradi oksidativnega stresa",
- vnetja sečil, ledvični kamni, -
- motnje razpoloženja in zbranosti, -
- menstrualne in menopavzne težave,
- izguba teka,
- migrene,
- posebne potrebe po hranilnih snoveh pri določenih skupinah ljudi v posebnih fizioloških, ne pa bolezenskih okoliščinah, kakor na primer nosečnice, doječe matere, otroci, mladostniki, športniki, starejši, - osebe z znaki stresa ali izčrpanosti, -
- kadilci,

# Primeri nepravilnega označevanja

DAVNO PREIZKUŠENA MED AMERIŠKIMI INDIJANCI, ZDAJ Z NAMI.  
SUPER JAGODA ARONIJE.

Jagode aronije so naravni vir antioksidantov, flavonoidov, antocianov, vitaminov B, C in E. Skrbno izbrane plodove aronije smo po procesu kandranja oblili z mlečno čokolado in tako izničili trpkost te čudežne jagode. Že stari Indijanci so aronijo uporabljali za razna zdravila, dodatke k prehrani in barvila. Aronija ima ogromno zmožnost absorpcije prostih radikalov in je izredno odporna rastlina proti škodljivcem in nizkim temperaturam.

**Sestavine** : kandirana aronija 51% +/-5% (jagode aronije, sladkor, glukozni - fruktozni sirup, sredstvo za uravnavanje kislosti: citron - ska kislina, konzervans: **kalijev sorbat** ), mlečna čokolada min. 48% +/-5% (sladkor, kakavova masa, kakavovo maslo, polnomast - no **mleko** v prahu, dehidrirana **mlečna maščoba**, emulgator: **sojin lecitin**, aroma: vanilin, sredstvo za glaziranje: **arabski gumi** in **šelak**. **Mlečna čokolada**: delež kakava minimalno 33.6%.

**Lahko vsebuje sledi arašidov, drugih oreščkov, mandljev in mlečnih proteinov kot tudi drugih organskih delov sadja.**

Povprečna hranilna vrednost na 100 g :

## AJDOVA KAŠA

LUŠČENA NA SLOVENSKI TRADICIONALNI NAČIN

Sestavine: ajda (100%).

Čas kuhanja od 5 do 15 min.

Povprečne hranilne vrednosti	za 100g
Energijska vrednost	1431 kJ/342 Kcal
Maščobe	1,8 g
od tega nasičene maščobe	0,2 g
Ogljikovi hidrati	71,1 g
od tega sladkorji	1,0 g
Beljakovine	7,5 g
Sol	0,003 g

Vsebnost soli je izključno posledica naravno prisotnega natrija.

Vir podatkov: izračun iz strokovne literature

Uporabno najmanj do in poreklo:

odtisnjeno na vrhu vrečke.

Hraniti v temnem, suhem, zračnem, hladnem prostoru zavarovano pred škodljivci.

[www.mlinrangus.si](http://www.mlinrangus.si) :: [mlinarstvo.rangus@siol.net](mailto:mlinarstvo.rangus@siol.net)

Proizvaja na tradicionalni način:

# RANGUS

Mlinarstvo in trgovina

Dol. Vrhpolje d.o.o.

Dolenje Vrhpolje 15, 8310 Šentjernej SLO

Tel.: +386 (0)7 30 71 617, Fax: +386 (0)7 30 71 611

Tradicija mlinarstva že od leta 1912.



Cocoa min. 70%. Ingredients: Cocoa mass, sweetener: erythritol, cocoa butter, inulin, emulsifier: sunflower lecithin, vanilla extract,

سومون (كثلة) الكاكاو، إريثريتول للتحلية، زبدة الكاكاو، إينولين، مستحلب (البيستين دوار الشمس خلاصة الفانيليا، جليكوسيدات ستييفول للتحلية، ومكسرا

**Sweet Switch TEMNA ČOKOLADA BREZ GLUTENA IN DODANEGA SLADKORJA, slajena s sladili, 100g. Kakavovi deli: najmanj 70%. Sestavine:** kakavova masa, sladilo: eritritol; kakavovo maslo, inulin, emulgator: sončnični lecitin; vanilijev ekstrakt, sladilo: steviol glikozidi (Stevia). Vsebuje naravno prisotne sladkorje. Lahko vsebuje sledi mleka in oreščkov. Povprečna hranilna vrednost v 100g: Energijska vrednost: 473kcal/1956kJ; Maščobe: 39,1g - od tega nasičene maščobe: 24,7g; Ogljikovi hidrati: 27,4g - od tega sladkorji: 0,5g; Prehranske vlaknine: 16,9g; Beljakovine: 9,3g; Sol, 0,02g. Prekomerno uživanje ima lahko odvajalni učinek. Shranjujte v suhem prostoru in zaščitite pred toploto. Neto količina: 100g. Uporabno najmanj do: datum odtisnjen spodaj na embalaži. Proizvedeno v EU za: Sweet Switch BVBA S.AL.E.S, Belgija; Distribucija: Sparks d.o.o., Romavhova 6, Ljubljana. [www.sparks.si](http://www.sparks.si)

100 g

3 kcal

79 kJ

19,1g

4,7g

7,4g

0,5g

**DK:** Mørk chokolade. Sukkerfri, med sødestoffer.

Cocoa min. 70%. Ingredienser: Kakao masse, sødestoffer: erythritol, kakao smør, inulin, emulgator: solroslecithin, vaniliekstrakt,

di cui zuccheri / od tega sladkor / 其中糖 / السكرات

# Veganski sir

EKOLOGISKOS ORIGINALAUS SKONIO RIEKELĖS.  
 LT: MAISTO GAMINYS SU KOKOSU ALIEJUMI.  
 SUDEDAMOSIOS DALYS: VANDUO, EKOLOGISKAS KRANKMOLAS,  
 EKOLOGISKAS KOKOSU ALIEJUS (22%), Jūros DRUSKA,  
 EKOLOGISKOS MALTOJ SAULĖGRAŽU SEMOS, NATURALIOS  
 KVAPIOSIOS MEDŽIAGOS, EKOLOGISKI DAŽIKLIAI: VAINIŲ IR  
 DARŽOVIŲ KONCENTRATAI (MORKŲ, MOLIUŲ, OBUDŲ).

TINKA VEGANAMS IR VEGETARAMS. BE PIENO BEI  
 LAKTOZES. BE SOJOS. GUTIMO IR RIESUTŲ.  
 ATIDARIUS PAKUOTĘ, PRODUKTA SUVARTOTI PER  
 7 DIENAS. TINKA VARTOTI IKI ŽR. AMT PAKUOTĖS.  
 SUPAKUOTA APSAUGUOJE ATMOSFEROJE  
 LAIKYTI +2°C - +8°C TEMPERATUROJE.  
 ĮMONE VEIKIA PAGAL CERTIFIKATŲ SISTEMĄ:  
 ISO 9001:2008 IR ISO 22000:2005.

EKOLOŠKI KLASIK REZINĖ.  
 SLO: PREHRANSKI IZDELEK IZ KOKOSOVEGA OLJA.  
 SESTAVINE: VODA, EKOLOŠKI SKROB, EKOLOŠKO  
 KOKOSOVO OLJE (22%), MORSKA SOL, EKOLOŠKA MLETA  
 SONČNIČNA SEMENA, NARAVNE AROME, EKOLOŠKA  
 BARVILA: KONCENTRAT SADIJA IN ZELENJAVE  
 (KORENJE, BUČA, JABOLKO).

PRIMIRNO ZA VEGANE IN VEGETARIJANČE.  
 NE VSEBUJE MLEKA, LAKTOZE, SOJE, GLUTENA, OREŠKOV.  
 PORABITI 7 DNI PO ODPRTJU.  
 UPORABNO NAJMANJ DO DATUMA: GLEJ ODTIS NA  
 EMBLAZI.  
 PAKIRANO V KONTROLIRANI ATMOSFERI.  
 HRANITI NA TEMPERATURI: +2°C DO +8°C.  
 PODJETJE UPORABLJA MEDNARODNI STANDARD  
 ISO 9001:2008 IN ISO 22000:2005.

KILMĖS ŠALIS GRAIKIJA / PROIZVEDENO V GRČIJI:  
 ARIVIA S.A., BLOCK 31, DA 13, PHASE B,  
 57022 INDUSTRIAL AREA OF SINDOS, THESSALONIKI, GREECE.  
 TEL: +30 2310 754025 - 26  
 E-MAIL: INFO@VIOLIFEFOODS.COM  
 VIOLIFEFOODS.COM  
 PAGAMINTA GRAIKIJOJE / GRŠKI IZDELEK



## MAISTINĖ VERTĖ / POVPREČNA HRANILNA VREDNOST

	100g/ NA 100g	RIEKELĖJE/ NA REZINO (20g)**	%RI* RIEKELĖJE/ NA REZINO**
ENERGINĖ VERTĖ / ENERGIJSKA VREDNOST	1178kJ/284kcal	236kJ/57kcal	3%
RIEBALAI / MAŠČOBĖ	22g	4.4g	6%
- IŠ KURIŲ SOČIŲIŲ RIEBALŲ RŪGŠČIŲ / OD TEGA NASIČĖNĖ MAŠČOBĖ	20g	4.0g	20%
ANGLIAVANDENIAI / OGLJIKOVI HIDRATI	20g	4.0g	2%
- IŠ KURIŲ CUKRŲ / OD TEGA SLADKORJ	1g	0.2g	0%
BALTYMAI / BELJAKOVINĖ	1.2g	0.2g	0%
DRUSKA / SOL	2.2g	0.4g	7%

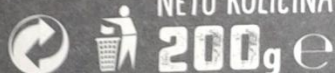
\*RI: REFERENCINIS VIDUTINIO SUAUGUSIO ASMENS VARTOJIMO KIEKIS (8400kJ/2000kcal).

\*\*PAKUOTĖJE YRA 10 RIEKELIŲ PO 20g.

\*RI: PRIPOROČEN VNOS ZA POVPREČNO ODRASLO OSEBO (8400kJ/2000kcal).

\*\*PAKIRANJE VSEBUJE 10 REZIN PO 20g.

GRYNASIS KIEKIS/  
NETO KOLIČINA



200g e

**Violife**  
 100% Vegan



5 202390 017629

## Ukrepi za izboljšanje stanja

- **povečati nadzor nad ustreznostjo deklariranja, predvsem glede na nepoštene prakse in proizvajalce usmeriti v izboljšanje deklaracij**
- **zaostri nadzor nad zdravstvenimi trditvami v skladu seznamom dovoljenih zdravstvenih trditev**
- **urediti informiranje o kvantiteti sladil v izdelkih oz. zagotoviti, da bo potrošnik lahko ugotovil, ali je njegovo zaužitje v okviru ADI – potrebna sprememba predpisov na ravni EU**
- **Povečati informiranost potrošnikov**