magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 1. 6. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Výživová a nutriční tvrzení musí být pravdivá

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyzivova-a-nutricni-tvrzeni-musi-byt-pravdiva__s10010x10989.html

Podle informací z tisku a internetu se nestačíme divit, kolik je okolo nás různých superpotravin. Z tohoto pohledu vyvstala potřeba regulovat tvrzení o vlivu jednotlivých potravin na zdraví, případně informace, zda jsou živiny v dané potravině obsaženy v nutričně významném množství.

Potraviny kromě uspokojování smyslových vjemů při jejich konzumaci **plní důležitou roli z hlediska výživy**. **Jednotlivé živiny** mohou mít příznivý vliv na organismus nebo **mohou i působit negativně, zvláště při nadměrné konzumaci**.

- **Na obalech potravin jsou povinně uváděny výživové údaje**. Ty informují spotřebitele, kolik živin daná potravina obsahuje, případně z kolika procent je naplněn denní příjem dané živiny vůči referenční hodnotě. Některé potraviny mají vyšší obsah pro organismus potřebných živin, jiné naopak obsahují méně složek s negativním působením na zdraví.

Výživová a zdravotní tvrzení

Abychom se v problematice lépe orientovali, podívejme se na pár definic. **Tvrzením se rozumí jakékoliv sdělení nebo obrazové, grafické či symbolické znázornění**, které uvádí, naznačuje nebo **ze kterého vyplývá, že potravina má určité vlastnosti**. Tvrzení jsou nepovinná. Rozlišujeme **dva typy tvrzení: výživová a zdravotní**.

- **Výživovým tvrzením** se rozumí každé tvrzení, které uvádí, naznačuje nebo ze kterého vyplývá, že **potravina má určité prospěšné výživové vlastnosti** v důsledku energetické (kalorické) hodnoty, kterou poskytuje, poskytuje ve snížené či zvýšené míře nebo neposkytuje, nebo živin či jiných látek, které obsahuje, obsahuje ve snížené či zvýšené míře nebo neobsahuje.
- **Živinou se rozumí bílkoviny, sacharidy, tuky, vláknina, sodík,**

vitamíny a minerální látky včetně těch, které patří do jedné z těchto kategorií nebo tvoří její součást. **Jinou látkou se rozumí látka jiná než živina, která má výživový nebo fyziologický účinek**.
- **Zdravotním tvrzením** se rozumí každé tvrzení, které uvádí, naznačuje nebo ze kterého vyplývá, **že existuje souvislost mezi kategorií potravin, potravinou nebo některou z jejích složek a zdravím.**

Podmínky pro uvádění výživových a zdravotních **tvrzení na potravinách upravuje Nařízení Evropského parlamentu a Rady** (ES) č. 1924/2006 o výživových a zdravotních tvrzeních při označování potravin. Jeho **cílem je** přispět k **vysoké úrovni ochrany spotřebitele**. **Zajišťuje**, **aby každé tvrzení uvedené v souvislosti s danou potravinou v rámci EU bylo jasné, správné a odůvodněné a aby spotřebitelům umožňovalo činit poučené a smysluplné volby při nákupu potravin**.

Nařízení se netýká jen uvádění informací na obalech potravin. **Pravidla platí i pro reklamu či pomocné materiály** v tiskové či elektronické formě, které výrobci vydávají na podporu prodeje.

Zdravotní tvrzení před schválením podstupují dlouhý proces ověřování souvisejících vědeckých poznatků. Pokud je některé zdravotní tvrzení schváleno, je podloženo dostatečnou mírou důkazů a můžeme se spolehnout, že vztah mezi konzumací určité potraviny nebo její složky a vlivem na zdraví je

prověřený. **Tvrzení bývají často doprovázena omezením, u jakých potravin může být použito**, hlavně z pohledu obsahu aktivní složky, případně, jak je **doporučená denní konzumace této složky pro dosažení příznivého účinku**.

Výživové profily

Výživová a zdravotní tvrzení **by neměla u spotřebitele vyvolávat klamavý dojem o účincích** spojených s konzumací potravin. **Z těchto důvodů** se počítalo se **zavedením tzv. výživových profilů**. Výživové profily měly být pojistkou v případech, kdy výživová nebo zdravotní tvrzení orientovaná na určitou složku zastírají celkovou výživovou hodnotu potraviny. **Profily měly definovat podmínky, kdy bude možné výživová a zdravotní tvrzení na potravinách používat**. Evropská komise měla stanovit konkrétní výživové profily do 19. ledna 2009. Do dnešního dne se to však nepodařilo.

V důsledku dlouhodobé absence výživových profilů Evropský parlament dokonce hlasoval v dubnu 2016 pro jejich vypuštění z výše zmíněného nařízení. Některé organizace či osobnosti to kritizovali, jiní s tím souhlasili, někdo zaujal neutrální stanovisko. Objevily se i opačné názory. **Skupina významných nevládních organizací a výrobců potravin s mezinárodní působností zaslala v květnu 2017 Evropské komisi otevřený dopis, který ji vyzýval**

k urychlenému ustanovení výživových profilů.

Výživové profily například existují v Austrálii a na Novém Zélandu. Pokud se prostřednictvím místních kritérií hodnotily výrobky používající výživová a zdravotní tvrzení v Evropě, prošlo jich jen 43 %. To ukazuje na skutečnost, že se výživová a zdravotní tvrzení používají v rámci Evropské unie na výrobcích, jejichž výživová hodnota nemusí být z hlediska doporučení odborných společností optimální.

„Bez podpory nutričních profilů je evropská legislativa pro výživová a zdravotní tvrzení v posledních deseti letech nekompletní. Situace je neudržitelná a vyžaduje co nejrychlejší nápravu,“ stojí mimo jiné ve výzvě zaslané Evropské komisi.

Výživová a zdravotní tvrzení jsou dobrým nástrojem komunikace orientované na spotřebitele. Srozumitelnou řečí objasňují, proč bychom měli určitý výrobek konzumovat. Spotřebitel se díky výživovým tvrzením například dozví, že daná potravina je zdrojem vlákniny, případně má nízký obsah cukru.

- Výrobce z definice může tato tvrzení použít, obsahuje-li produkt alespoň 3 g vlákniny na 100 g nebo alespoň 1,5 g na 100 kcal.
- Podobně tvrzení, že se jedná o potravinu s nízkým obsahem cukrů, lze

použít pouze tehdy, neobsahuje-li produkt více než 5 g cukrů na 100 g v případě potravin pevné konzistence nebo 2,5 g cukrů na 100 ml v případě tekutin.

Tyto detaily spotřebitel nepotřebuje znát pro rozhodování při výběru potravin.

Podobná zjednodušení existují i u zdravotních tvrzení. Uveďme jeden příklad za všechny. **Spotřebitel se může setkat s informací, že kyselina linolová** (omega 6), **případně alfa-linolenová** (omega 3) **přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi** a příznivého účinku se dosáhne při přívodu 10 g kyseliny linolové, případně 2 g alfa-linolenové denně. Výrobce zase ví, toto tvrzení smí být použito pouze u potravin, které poskytují nejméně 1,5 g kyseliny linolové, případně alespoň 0,3 g kyseliny alfa-linolenové na 100 g a 100 kcal.

Informace pro spotřebitele je jednoduchá, výrobce si musí poradit s obsahem aktivní složky a za všech okolností zajistit, že výrobek má požadované vlastnosti.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz