

Οι προσδιορισμένοι

διατροφικοί ισχυρισμοί

και η σημασία τους



TΘ 28823,
2083 Λευκωσία, Κύπρος
Tel. 22452258
Fax: 22452292
www.cydiet.org



INSIDE FRONT COVER



**ΧΑΜΗΛΑ
ΣΕ
ΛΙΠΑΡΑ**

**ΧΩΡΙΣ
ΖΑΧΑΡΗ**

Εισαγωγή

«Χαμηλό σε λιπαρά», «Χωρίς ζάχαρη», «Μειωμένες θερμίδες», «Διαιτητικό».
Αυτοί είναι μόνο μερικοί από τους διατροφικούς ισχυρισμούς που αναγράφονται στις ετικέτες τροφίμων από τους κατασκευαστές τροφίμων για να περιγράψουν τα προϊόντα τους.

Ήδη οι περισσότεροι από τους **διατροφικούς ισχυρισμούς** που χρησιμοποιούνται ως **τέτοιοι** προσδιορίζονται από **σχετική νομοθεσία** της Ευρωπαϊκής Ένωσης (**Κοινοτικός Κανονισμός 1924/2006**). Σύμφωνα με τη **νομοθεσία**, ένα τρόφιμο για να αναγράφει στην ετικέτα του κάποιο διατροφικό ισχυρισμό πρέπει να πληρεί τις προδιαγραφές που προσδιορίζονται από τη **νομοθεσία** για τον συγκεκριμένο διατροφικό ισχυρισμό.

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΟ

Ο πιο κάτω πίνακας περιλαμβάνει τους διατροφικούς ισχυρισμούς που θα **καθορίζονται στον κοινοτικό Κανονισμό**:

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΣ	ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
Χαμηλό σε θερμίδες	Περιέχει λιγότερο από 40kcal ανά 100γρ για στερεές τροφές ή λιγότερο από 20kcal ανά 100ml για υγρά.
Μειωμένες θερμίδες	Περιέχει 30% λιγότερες θερμίδες από το πλήρες προϊόν.
Χωρίς θερμίδες	Περιέχει λιγότερο από 4kcal ανά 100ml. Περιέχει λιγότερο από 0.4 kcal ανά κουταλάκι του τσαγιού στην περίπτωση των υποκατάστατων της ζάχαρης.
Χαμηλό σε λιπαρά	Περιέχει λιγότερο από 3γρ. λίπος ανά 100γρ για στερεές τροφές ή λιγότερο από 1.5γρ λίπος ανά 100ml. Περιέχει λιγότερο από 1.8γρ. λίπος ανά 100ml για το ημι-αποβουτυρωμένο γάλα.
Χωρίς λίπος	Περιέχει λιγότερο από 0.5γρ λίπος ανά 100γρ. ή ανά 100ml.
Χωρίς κορεσμένα λιπαρά	Περιέχει λιγότερο από 0.1γρ κορεσμένα και τρανς λιπαρά ανά 100γρ ή 100ml
Χαμηλό σε ζάχαρη	Περιέχει λιγότερο από 5γρ ζάχαρη ανά 100γρ για στερεές τροφές ή λιγότερο από 2.5γρ ζάχαρη ανά 100ml για υγρά.
Χωρίς ζάχαρη	Περιέχει λιγότερο από 0.5γρ ζάχαρη ανά 100γρ. ή ανά 100ml.
Χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη	Το τρόφιμο δεν περιέχει επιπρόσθετους μονοζαχαρίτες ή διζαχαρίτες ή άθλια ουσία με γλυκαντική ιδιότητα όπως είναι η φρουκτόζη ή το μέλι. Σε περίπτωση που το φαγητό περιέχει ζάχαρη εκ του φυσικού τότε αυτό πρέπει να αναγράφεται στην ετικέτα με την ένδειξη «περιέχει φυσική ζάχαρη» .
Χαμηλό σε νάτριο/αλάτι	Περιέχει λιγότερο από 0.12γρ νάτριο (ή 0.3γρ αλάτι) ανά 100γρ ή ανά 100ml.

Πολύ χαμηλό σε νάτριο/αλάτι	Περιέχει λιγότερο από 0.04γρ νάτριο (ή 0.1γρ αλάτι) ανά 100γρ ή ανά 100ml.
Χωρίς νάτριο/αλάτι	Περιέχει λιγότερο από 0.005γρ νάτριο (ή 0.01γρ αλάτι) ανά 100γρ ή ανά 100ml.
Πηγή φυτικών ινών	Περιέχει τουλάχιστο 3γρ φυτικές ίνες ανά 100γρ ή τουλάχιστο 1.5γρ φυτικές ίνες ανά 100kcal
Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες / Πλούσιο σε φυτικές ίνες	Περιέχει τουλάχιστο 6γρ φυτικές ίνες ανά 100γρ ή τουλάχιστο 3γρ φυτικές ίνες ανά 100kcal
Πηγή πρωτεΐνης	Τουλάχιστο 12% των θερμίδων του προϊόντος προέρχονται από πρωτεΐνη
Υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη / Πλούσιο σε πρωτεΐνη	Τουλάχιστο 20% των θερμίδων του προϊόντος προέρχονται από πρωτεΐνη.
Πηγή βιταμινών και/ή ιχνοστοιχείων	Περιέχει 5-15% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης (ΣΗΠ ή RDA) ανά 100kcal
Υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες ή / και ιχνοστοιχεία	Περιέχει τουλάχιστο τη διπλάσια ποσότητα σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που περιέχει το προϊόν με ισχυρισμό «Πηγή βιταμινών και/ή ιχνοστοιχείων»
Πλούσιο σε / Άριστη πηγή βιταμινών και / ή ιχνοστοιχείων	Περιέχει 15-40% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης (ΣΗΠ ή RDA) ανά 100kcal
Ελαφρύ / Light / Lite	Πρέπει να διευκρινίζετε ως προς πιο θρεπτικό συστατικό περιέχει 30% λιγότερο από αντίστοιχο πλήρες προϊόν (π.χ. 30% λιγότερες θερμίδες ή/και λίπος ή/και αλάτι κτλ)
Φυσικό / Φυσικά (π.χ. Φυσική πηγή βιταμίνης Ε)	Χρησιμοποιείται όταν ένα προϊόν πληρεί εκ του φυσικού (χωρίς επεξεργασία) τις προδιαγραφές που ορίζει ο Νόμος για τον συγκεκριμένο διατροφικό ισχυρισμό.

Βιβλιογραφία: Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Βρυξέλλες 30/6/2004 [06.07], *Κανονισμοί του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, Διοργανικός Φάκελος: 2003/0165 (COD)*

Ισχυρισμοί που δεν καθορίζονται στη Νομοθεσία.

Ορισμένες φορές αναγράφονται στις **ετικέτες τροφίμων διατροφικοί ισχυρισμοί που** δεν καθορίζονται στη νομοθεσία. Η χρήση τέτοιων ισχυρισμών **συχνά** είναι **παραπλανητική δίνοντας λανθασμένη** εντύπωση στους καταναλωτές όσο αφορά τις ιδιότητες και τα διατροφικά χαρακτηριστικά του τροφίμου.

Παραδείγματα ισχυρισμών τροφίμων που δεν προσδιορίζονται από τη **Νομοθεσία** είναι οι όροι **ΊδιαιτητικόΜ** και **ΊλιποδιαλυτικόΜ**.

Ο όρος «Διαιτητικό» είναι **ασαφής** διότι δεν προσδιορίζει ποιο διατροφικό συστατικό έχει μειωθεί (λίπος, θερμίδες, αλάτι κτλ), ούτε πόσο έχει μειωθεί,

Ο όρος «Λιποδιαλυτικό» όσο αφορά τρόφιμα και ροφήματα χρησιμοποιείται πολλή φορές με εσφαλμένο τρόπο. Κανένα τρόφιμο ή ρόφημα δεν είναι από μόνο του ΊλιποδιαλυτικόΜ. Η καύση του σωματικού λίπους εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως είναι το σύνολο των θερμίδων που καταναλώνουμε, την συχνότητα κατανάλωσης γευμάτων (π.χ. αν τρώμε 1-2 μεγάλα γεύματα την ημέρα ή αν τρώμε 4-5 μικρότερα γεύματα την ημέρα), τον τρόπο ζωής μας, την ένταση και τη συχνότητα σωματικής άσκησης.



Το λίπος είναι ύλη, και δεν μπορεί **εύκολα** να εξαφανιστεί από το σώμα μας. Για να **το απαλλοθούμε** θα πρέπει να **προηγηθεί η καύση του μέσα από τα κύτταρα μας**. Με απλά λόγια, για να «κάψει» το σώμα μας το περιττό λίπος πρέπει να παίρνουμε **μέσω της διατροφής** μας λιγότερες θερμίδες από εκείνες που χρειαζόμαστε ή/ και να «καίμε» περισσότερες θερμίδες μέσω αυξημένης σωματικής άσκησης.

Όσο αφορά κάποια τρόφιμα ή ροφήματα **για τα οποία υπάρχει ισχυρισμός** για τις λιποδιαλυτικές τους ιδιότητες, επιστημονικές μελέτες δεν **απέδειξαν** σημαντικά αποτελέσματα. Πολλές από τις μελέτες που **έγιναν για διερεύνηση της δράσης** των πιο πάνω τροφίμων είχαν ελλιπή σχεδιασμό, γεγονός το οποίο καθιστά αναξιόπιστα τα αποτελέσματα και εσφαλμένα τα συμπεράσματα τους. Ορισμένες καλά σχεδιασμένες μελέτες έδειξαν θετική λιποδιαλυτική δράση, **η οποία όμως και πάλι ήταν αμελητέα**.

Να είμαστε πολύ επιφυλακτικοί στις περιπτώσεις που κάποιο ρόφημα ή Διατροφικό συμπλήρωμα συντείνει στην απώλεια βάρους προκαλώντας ευκοιλιότητα.

Η απώλεια υγρών από το σώμα δεν συνεπάγεται και απώλεια λίπους. Αντιθέτως, η υπερβολική απώλεια υγρών έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία και ενδεχομένως να προκαλέσει αφυδάτωση.



Τα οφέλη προς τον καταναλωτή και προς τους παρασκευαστές τροφίμων.

Η **νομοθεσία** για τους διατροφικούς ισχυρισμούς αποσκοπεί στην **προστασία του** καταναλωτή από **τυχόν** εξαπάτηση του από τη χρήση μη-τεκμηριωμένων, παραπλανητικών και **αναληθών** διατροφικών ισχυρισμών στα τρόφιμα και **να διευκολύνει την επιλογή τους**. Με την **πλήρη** εφαρμογή της Νομοθεσίας, ο καταναλωτής θα έχει στην διάθεση του χρήσιμες και **ακριβείς** πληροφορίες ώστε να είναι καλά ενημερωμένος για τα προϊόντα που επιλέγει να βάλει στο τραπέζι του. Επιπλέον, η Νομοθεσία παρέχει στους **παρασκευαστές** τροφίμων μια ενιαία βάση οδηγιών για την χρήση των διατροφικών ισχυρισμών στα τρόφιμα με σκοπό να εξασφαλίσει τον δίκαιο ανταγωνισμό μεταξύ των προϊόντων.

Προσοχή στην ερμηνεία των διατροφικών ισχυρισμών.

Είναι σημαντικό, οι καταναλωτές να ερμηνεύουν ορθά τους διατροφικούς ισχυρισμούς. Για παράδειγμα ο διατροφικός ισχυρισμός LIGHT σημαίνει προϊόν με μειωμένες θερμίδες κατά 30% από το σύνηθες προϊόν και όχι κατ' ανάγκη προϊόν μειωμένο σε σάκχαρα ή λίπος. Έτσι, τα «Light» προϊόντα δεν μας δίνουν το δικαίωμα να κάνουμε καταχρήσεις, νομιζόμενοι πως δεν θα αποκτήσουμε παραπάνω κιλά.

Συμπερασματικά, δεν υπάρχουν **τρόφιμα με «μαγικές» ιδιότητες**. Όλα τα **τρόφιμα** μπορούν να καταναλωθούν με μέτρο στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής με μειωμένες θερμίδες ώστε να απαλλαγούμε από τα περιττά κιλά. Τα **πλείστα τρόφιμα για τα οποία νόμιμα διατυπώνονται διατροφικοί ισχυρισμοί είναι συμμαχοί μας στην προσπάθεια μας για μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.**

LIGHT!



**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥ
ΠΙΝΑΚΑ ΣΤΗ
ΣΗΜΑΝΣΗ
ΤΡΟΦΙΜΟΥ**

ΌΝΟΜΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ *π.χ. Δημητριακά προγεύματος* **ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ – ΧΑΜΗΛΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ**

Συστατικά:

Διατροφικές πληροφορίες

	Ανά μερίδα 30g	Ανά 100g
Ενέργεια σε kJ	423	1410
ή Ενέργεια σε kcal	100	335
Πρωτεΐνη σε g (γραμμάρια)	4	13
Υδατάνθρακες σε g	20	66
εκ των οποίων σάκχαρα σε g	0.2	0.6
Λίπος σε g	0.6	2
εκ των οποίων κορεσμένα σε g	0.2	0.6
Νάτριο σε g	0.7	2.2
Φυλλικό οξύ σε mg	78 (40%RDA)	260 (130%RDA)
Σίδηρο mg	2.5 (17%RDA)	8.4 (60%RDA)

Σύμφωνα με τη νομοθεσία για τους διατροφικούς ισχυρισμούς, το προϊόν αυτό είναι:

Χαμηλό σε ζάχαρη:
διότι περιέχει λιγότερο από 5γρ ζάχαρη ανά 100γρ.

Χαμηλό σε λιπαρά:
διότι περιέχει λιγότερο από 3γρ. λίπος ανά 100γρ.

Πλούσιο σε φυλλικό οξύ και σίδηρο: διότι παρέχει 15 με 40% του RDA ανά 100kcal για το κάθε θρεπτικό συστατικό.

Άλλά δεν είναι:

Χαμηλό σε νάτριο:
διότι περιέχει περισσότερο από 0.12γρ νάτριο ανά 100γρ.

Χαμηλό σε θερμίδες:
διότι περιέχει περισσότερο από 40kcal ανά 100γρ

Χωρίς κορεσμένα λιπαρά:
διότι περιέχει περισσότερο από 0.1γρ κορεσμένα λιπαρά ανά 100γρ.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

INSIDE BACK COVER