

Výživová a zdravotní tvrzení

Druhy a složení potravin

Výživová tvrzení

Nařízení (ES) 1924/2006 definuje toto tvrzení jako tvrzení, které 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, jako např. „zdroj vitamínu C“ nebo „bez cukru“.

Tvrzení vztahující se na energetickou hodnotu

- **S NÍZKOU ENERGETICKOU HODNOTOU:**
Produkt pevné konzistence nesmí obsahovat více než **40 kcal/100 g = 170 kJ/100 g** a tekutiny více než **20 kcal/100 ml = 80 kJ/100 ml**. Stolní sladidla mají limit 4 kcal = 17 kJ na porci, se sladivými vlastnostmi odpovídajícímu 6 g sacharózy.
- **SE SNÍŽENOU ENERGETICKOU HODNOTOU:**
Energetická hodnota potraviny musí být **snížena nejméně o 30 %**. Zároveň se musí uvádět vlastnost, díky které bylo dosaženo snížení celkové energetické hodnoty.
- **BEZ ENERGETICKÉ HODNOTY:**
Produkt nesmí obsahovat více než **4 kcal/100 ml**. U stolních sladidel nesmí přesáhnout 0,4 kcal na porci, se sladivými vlastnostmi 6 g sacharózy.

Vztahující se k tukům

BEZ TUKU:
Potravina nesmí obsahovat více než **0,5 g tuku na 100 g nebo 100 ml**. Jsou zakázána tvrzení typu "X% bez tuku".

S NÍZKÝM OBSAHEM NASYČENÝCH TUKŮ:

Celkový obsah nasycených mastných kyselin a transmastných kyselin nepřesahuje **1,5 g/100 g u pevných výrobků a 0,75 g/100 ml u tekutin**. Dále pak celkové množství nasycených mastných kyselin a transmastných kyselin musí představovat maximálně 10 % energetické hodnoty.

BEZ NASYČENÝCH TUKŮ:

Lze použít pouze u těch výrobků, kde obsah nasycených tuků a transmastných kyselin nepřesahuje **0,1g nasycených tuků na 100 g nebo 100 ml**.



Cukry

BEZ CUKRŮ:
Produkt nesmí obsahovat více než **0,5 g cukrů na 100 g nebo 100 ml**.

BEZ PŘÍDAVKU CUKRŮ:
Do výrobku nesmí být přidány monosacharidy, disacharidy ani žádná jiná potravina, která vykazuje sladivé schopnosti. V případě, že daná potravina sama o sobě obsahuje přirozené cukry, je třeba na obale uvést, že obsahuje přirozené se vyskytující cukry.

S NÍZKÝM OBSAHEM CUKRŮ:
Tvrzení je pravdivé tedy když výrobek neobsahuje více než **5 g cukrů na 100 g** v případě potravin pevné konzistence nebo **2,5 g cukrů na 100 ml** u tekutých potravin.



Sůl

S NÍZKÝM OBSAHEM SODÍKU/SOLI:
V produktu se nesmí objevit více než **0,12 g sodíku nebo rovnocenné množství soli na 100 g nebo 100 ml**. V případě vodí jiných než přírodních minerálních vod spadajících do působnosti směrnice 80/777/EHS by tato hodnota neměla být vyšší než **2 mg sodíku na 100 ml**.

S VELMI NÍZKÝM OBSAHEM SODÍKU/SOLI:
Maximální obsah v potravine musí být **0,04 g sodíku nebo rovnocenné množství soli na 100 g nebo 100 ml**. POZOR – tvrzení se nevztahuje na přírodní minerální vody a jiné vody.

BEZ SODÍKU NEBO BEZ SOLI:
Obsah sodíku nebo jiné soli nesmí přesáhnout množství **0,005 g / 100 g**.

Vláknina a bílkoviny

ZDROJ VLÁKNINY:

Potravina musí obsahovat alespoň **3 g vlákniny na 100 g** nebo alespoň **1,5 g na 100 kcal**.

S VYSOKÝM OBSAHEM VLÁKNINY:

Tvrzení lze použít jen u produktu, kde se vyskytuje alespoň **6 g vlákniny na 100 g** nebo alespoň **3 g na 100 kcal**.

ZDROJ BÍLKOVIN:

Bílkoviny v potravine musí představovat alespoň **12 % energetické hodnoty**.

S VYSOKÝM OBSAHEM BÍLKOVIN:

Bílkoviny v potravine představují alespoň **20 % energetické hodnoty potraviny**.

Vitaminy a minerální látky

ZDROJ (název vitamínu nebo minerální látky):

Tvrzení lze použít jen tehdy, obsahuje-li produkt alespoň významné množství vitamínů nebo minerálních látek, jak je uvedeno v příloze **směrnice Rady 90/496/EHS** nebo množství uvedené v odchylkách stanovených v **článku 7 nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1925/2006** ze dne 20. prosince 2006 o přidávání vitamínů, minerálních látek a některých dalších látek do potravin.

S VYSOKÝM OBSAHEM (název vitamínu nebo minerální látky):

Produkt musí obsahovat alespoň **dvojnásobek hodnoty "zdroje** (název minerální látky nebo vitamínu)".



Další tvrzení

• OBSAHUJE (NÁZEV ŽIVINY NEBO JINÉ LÁTKY):

Potravina obsahuje určitou živinu nebo jinou látku jen tehdy, splňuje-li produkt všechna příslušná ustanovení tohoto nařízení, a zejména článek 5. Pro vitaminy a minerální látky se použijí podmínky vztahující se na tvrzení "zdroj...".

• SE ZVÝŠENÝM OBSAHEM (NÁZEV ŽIVINY):

Tvrzení, že obsah jedné nebo více živin jiných než vitamínů a minerálních látek byl zvýšen, lze použít pouze tehdy, splňuje-li produkt podmínky platné pro tvrzení "zdroj...". Zároveň musí zvýšení obsahu představovat alespoň **30 % ve srovnání s podobným produktem**.

• SE SNÍŽENÝM OBSAHEM (NÁZEV ŽIVINY):

Snížení obsahu musí představovat alespoň **30 % ve srovnání s podobným produktem**. Výjimku představují mikroživiny, pro něž je přijatelný 10 % rozdíl referenčních hodnot stanovených ve směrnici Rady 90/496/EHS, a sodíku nebo rovnocenné hodnoty soli, pro něž je přijatelný 25 % rozdíl.

• LIGHT/LITE (LEHKÝ):

Potraviny musí splňovat stejné podmínky, jako jsou podmínky stanovené pro výraz "se sníženým obsahem". Toto tvrzení však musí být také doplněno informací o vlastnosti nebo vlastnostech, díky nimž se jedná o produkt "light" nebo "lite".



Zdravotní tvrzení

- Zdravotním tvrzením se podle **nařízení (ES) č. 1924/2006** rozumí každé tvrzení, které uvádí, naznačuje nebo ze kterého vyplývá, že existuje souvislost mezi kategorií potraviny, potravinou nebo některou z jejích složek a zdravím, jako např. „vápník přispívá k normální funkci svalů“ nebo „vitamin B12 přispívá k normální funkci nervového systému“. Nařízení (ES) 1924/2006 se vztahuje na jakékoli sdělení nebo zobrazení, ať už grafické, obrazové nebo symbolické.
- Zdravotní tvrzení musí být založeno na všeobecně uznávaných **vědeckých poznatcích**.

Rozdělení dle legislativy

- **Funkční zdravotní tvrzení**
 - jsou obecně známá tvrzení odkazující na význam látky na růst a vývoj organismu a jeho fyziologické funkce. Dále pak na psychologické a behaviorální funkce, na snižování nebo kontrolu hmotnosti, snížení pocitu hladu či zvýšení pocitu sytosti anebo snížení množství energie obsažené ve stravě.
- **Tvrzení o snižování rizika onemocnění**
 - uvádí, naznačuje nebo ze kterého vyplývá, že spotřeba určité kategorie potravin, potraviny nebo některé z jejích složek významně snižuje riziko vzniku určitého lidského onemocnění (např. „snižuje cholesterol“).
- **Tvrzení týkající se zdraví a vývoje dětí**



Zavádění nových tvrzení

- Pokud chce výrobce uvést na obale nové tvrzení, musí podat **žádost o schválení** příslušnému orgánu, kterým je v ČR Ministerstvo zemědělství. Prováděcí pravidla pro žádost o schválení zdravotního tvrzení jsou stanovena **nařízením (ES) č. 353/2008**.
- Žádost musí obsahovat následující náležitosti:
 - ✓ informace o látce
 - ✓ kopie studií
 - ✓ nezávisle prováděné studie a jiné dostupné materiály, které prokazují pravdivost tvrzení

Povinné informace

Zdravotní tvrzení lze použít jen tehdy, je-li doplněno o náležitě informace. Mezi tyto informace patří:

1. sdělení o významu vyvážené a pestré stravy a zdravého životního stylu
2. množství, v jakém je třeba denně danou potravinu konzumovat, aby bylo dosaženo předpokládané účinku v
3. nutnost uvedení rizika nadměrné konzumace a popřípadě skupinu lidí, pro kterou může být výrobek nebezpečný

Tvrzení smíme použít jestliže ...



- existuje **příznivý výživový nebo fyziologický účinek** živiny nebo jiné látky, k níž se tvrzení vztahuje – tzn. že bylo na základě všeobecně uznávaných vědeckých poznatků prokázáno, že přítomnost, nepřítomnost nebo snížený obsah živiny nebo jiné látky v potravině nebo kategorii potravin má příznivý výživový nebo fyziologický účinek,
- živina nebo jiná látka, k níž se tvrzení vztahuje,
 - je v konečném produktu obsažena ve **významném množství** (je-li stanoveno), nebo v množství, které vyvolává uváděný výživový nebo fyziologický účinek nebo
 - je nebo není přítomna ve sníženém množství, které vyvolává uváděný výživový nebo fyziologický účinek,
- živina nebo jiná látka se vyskytuje v potravině **ve formě, kterou lidský organismus může využít**,
- **množství produktu**, o němž lze důvodně předpokládat, že bude konzumováno, poskytuje významné množství (je-li stanoveno), nebo množství, které vyvolává uváděný výživový nebo fyziologický účinek,
- jsou splněny **zvláštní podmínky** stanovené pro jednotlivé druhy tvrzení.

Tvrzení nesmí



- být **nepravdivá, dvojsmyslná nebo klamavá**,
- vyvolávat pochybnosti o bezpečnosti nebo výživové přiměřenosti jiných potravin,
- nabádat k nadměrné konzumaci určité potraviny nebo nadměrnou konzumaci omlouvat,
- uvádět nebo **naznačovat**, ani z nich nesmí vyplývat, že **vyvážená a různorodá strava nemůže obecně zajistit přiměřené množství živin**,
- odkazovat na změny tělesných funkcí, které by mohly u spotřebitelů vzbuzovat strach nebo které by mohly **zneužívat jejich strach**, pomocí textu nebo prostřednictvím obrazového, grafického či symbolického znázornění.
- **navozovat všeobecný dobrý pocit**. Jsou to například tvrzení typu - „pomáhá vašemu tělu vypořádat se se stresem“ nebo „udržuje mládí“
- se **vztahovat k funkcím psychiky a chování** – př. zlepšuje myšlení, snižuje stres nebo dodává optimismus
- se **tykat snižování hmotnosti**, např. „snižuje na polovinu příjem kalorií“
- používat u alkoholu s **vyšším množstvím než 1,2 %**

Příklady z praxe

- Konzumace potravin/nápojů obsahující náhražku cukru místo cukru vede k omezení nárůstu hladiny glukózy v krvi po jejich konzumu.

Toto tvrzení lze použít jen tehdy, jsou-li cukry v potravinách nebo nápojích nahrazeny intenzivními sladidly (xylytolem, sorbitolem, manitolem, laktitolem, izomaltem, sorbitolem, sukralózou nebo polydextrózou, nebo jejich kombinací) tak, aby potravinou nebo nápojem obsahovaly snížené množství cukru alespoň o množství podle vymezení SE SNÍŽENÝM OBSAHEM (NÁZEV ŽIVINY) na seznamu v příloze nařízení (ES) č.1924/2006.

- **Pektiny přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi.**

Tvrzení smí být použito jen u potravin, které poskytují **přívod 6 g pektinů denně** a o této skutečnosti musí být spotřebitel na obale informován.

- **Žvýkačky bez cukru - přispívají k zachování mineralizace zubů - pomáhají neutralizovat kyseliny zubního plaku**

Tvrzení tohoto typu může být uvedeno jen u žvýkaček, které splňují podmínky použití výživového tvrzení BEZ CUKRŮ na seznamu v příloze nařízení (ES) č. 1924/2006. Spotřebitel musí být informován, že příznivého účinku se dosáhne při **žvýkání žvýkačky po dobu nejméně 20 minut po konzumaci jídla nebo nápoju.**

- **Sušené švestky přispívají k normální činnosti střev**

Tvrzení smí být použito pouze u potravin, které poskytují **přívod 100 g sušených švestek denně**. O příznivém množství musí být spotřebitel opět informován.

Zdroje:

- <http://www.szpi.gov.cz/clanek/vyzivova-a-zdravotni-tvrzeni.aspx>
- <http://eagri.cz/public/web/mze/potravinyl/legislativa/oznacovani-potravin-a-obaly/vyzivova-tvrzeni/>
- <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/zdravotni-tvrzeni>
- http://theses.cz/id/xs583t/Potravinyl_z_pohledu_vivovch_a_zdravotnch_tvrzen.pdf
- <http://ctpp.cz/data/files/Jak%20a%20proc%20vyziva%20ovlivnuje%20zdravi.pdf>