

Profilaktyka i promocja zdrowia. ZDROWA NIEDZIELA (58)

Dziś w ramach cyklu profilaktyki zdrowotnej o istotnym temacie dotyczącym prawidłowego odżywiania się: znakowanie wartością odżywczą z przodu opakowania jako element pomagający w zdrowym i zrównoważonym sposobie odżywiania.

Na zdrowie człowieka wpływa wiele czynników. Kluczowe jest m.in. zdrowe odżywianie, czyli spożywanie w odpowiedniej ilości żywności korzystnej dla zdrowia człowieka, w tym warzyw i owoców oraz ograniczanie spożycia żywności niezalecanej, np. słodczy, czy żywności typu fast food. Eksperti ds. żywienia, na podstawie danych naukowych formułują zalecenia prawidłowego żywienia, które mają pomóc konsumentom w komponowaniu zdrowej diety. Na etykietach większości produktów spożywczych jest także prawny obowiązek umieszczania informacji o wartości odżywczej produktów, w tym wartości energetycznej oraz zawartości tłuszczu, nasyconych kwasów tłuszczowych, węglowodanów, cukrów, białka i soli. Konsumenty powinni w trakcie zakupów czytać i rozumieć informacje zamieszczone na etykietach produktów spożywczych. Większość z tych informacji znajduje się z tyłu opakowania, jednak coraz częściej można znaleźć z przodu opakowań tzw. powtórzoną informację o wartości odżywczej (znakowanie FOPNL). Może mieć ona różną postać, tzn. może wprost powtarzać zamieszczoną z tyłu opakowania informację o wartości energetycznej i zawartości poszczególnych składników w produkcie spożywczym, może też zostać przedstawiona z użyciem np. kolorów lub symboli.

Zalecenia zdrowego żywienia

Wyniki licznych badań naukowych wskazują, że zdrowie człowieka zależy m.in. od sposobu odżywiania. Obok takich czynników jak: niepalenie papierosów, aktywność fizyczna, czy ograniczenie spożycia alkoholu – stosowanie zdrowej diety wskazywane jest przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) jako główny czynnik wpływający na zapobieganie chorobom niezakaźnym, w tym m.in. chorobom układu sercowo-naczyniowego, nadciśnieniu, cukrzycy oraz chorobom nowotworowym. Zdrowa dieta uwzględnia zarówno odpowiednie spożycie zalecanych składników odżywczych, np. witamin, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych czy błonnika, jak i ograniczenie spożycia składników niekorzystnych dla zdrowia, np. tłuszczów nasyconych i cukru. To z kolei wiąże się ze spożyciem dostępnych na rynku produktów spożywczych w odpowiednich ilościach oraz komponowaniem posiłków ze składników będących we właściwych proporcjach. Chcąc stosować zdrową dietę warto kierować się zasadami określonymi przez specjalistów z dziedziny odżywiania. W Polsce opracowane zostały „Zalecenia zdrowego żywienia” w postaci talerza wraz z dołączonymi konkretnymi zaleceniami żywieniowymi na 3 poziomach, umożliwiającymi zmianę nawyków żywieniowych stopniowo, małymi krokami. Zalecenia te wskazują, których produktów powinniśmy spożywać więcej (np. różnokolorowych warzyw i owoców, produktów zbożowych z pełnego ziarna), których mniej (np. soli, mięsa czerwonego i przetworów mięsnych) oraz jakimi zdrowymi produktami zastępować te mniej zdrowe (np. słodkie napoje zamieniać na wodę).

Znakowanie produktów spożywczych

Inną formę pomocy w stosowaniu zdrowej diety stanowią zamieszczone na opakowaniach produktów spożywczych informacje, które już na etapie robienia zakupów w sklepie mogą pomóc w wyborze produktów o lepszej wartości odżywczej, a tym samym pomóc w komponowaniu zdrowej diety. Czytając etykiety można m.in. poznać szczegółowy skład danego produktu spożywczego, np. dowiedzieć się, czy i jakie alergeny produkt zawiera. Można też poznać jego wartość odżywczą. Na informację o wartości odżywczej produktu składa się informacja o wartości energetycznej oraz informacja o zawartości poszczególnych składników odżywczych. Wartość energetyczna (energia) wyrażona jest w kcal i kJ i mówi o tym, jak kaloryczna jest dana żywność. Składniki odżywcze, których ilość jest obowiązkowo podana w informacji o wartości odżywczej produktu to: tłuszcz, nasycone kwasy tłuszczowe, węglowodany, cukier, białko i sól. Dodatkowo producenci mogą podać na etykiecie informację o zawartości kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, alkoholi wielowodorotlenowych, skrobi i błonnika. Czasami wśród

informacji o wartości odżywczej może się pojawić informacja o zawartości witamin i/lub składników mineralnych. Informacja o wartości odżywczej żywności przeważnie ma postać tabeli (choć może być też zapisana w formacie liniowym) i najczęściej widnieje z tyłu opakowania.

Warto wykorzystywać zawartą na etykiecie informację o wartości odżywczej podczas komponowania codziennej diety także w celu zachowania odpowiedniego bilansu energetycznego w ciągu dnia. Ułatwia to utrzymywanie właściwej masy ciała, może też pomóc w procesie utraty nadmiernych kilogramów, przy jednoczesnym utrzymaniu właściwej podaży poszczególnych składników odżywczych, czyli mniejszej podaży składników mniej korzystnych dla zdrowia (np. sól, cukier) i większej podaży składników prozdrowotnych (np. nienasycone kwasy tłuszczowe, błonnik) (4,5).

Zdarza się też, że na etykiecie znajdują się nieobowiązkowo zamieszczane przez producentów oświadczenia żywieniowe i/lub zdrowotne. One również charakteryzują produkt spożywczy. Oświadczenia żywieniowe mogą informować konsumenta, że w produkcie obniżono zawartość niezalecanego składnika, np. cukru, lub że produkt jest bogaty w błonnik. Oświadczenia zdrowotne wskazują rolę, jaką odgrywają dla zdrowia (zawarte w odpowiedniej ilości w produkcie) składniki odżywcze, np. witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

Powtórzona informacja o wartości odżywczej na przodzie opakowania

W celu ułatwienia konsumentom odczytywania informacji zawartych na etykiecie, niektórzy producenci żywności dobrowolnie zamieszczają dodatkowo z przodu opakowania tzw. powtórzoną informację o wartości odżywczej. Taka informacja może mieć różne formy. Może ona wprost powtarzać informację o zawartości wybranych składników odżywczych, obecną z tyłu opakowania, czyli podawać wartość energetyczną (kaloryczność) produktu oraz zawartość tłuszczu, nasyconych kwasów tłuszczowych, cukrów oraz soli. Może też ona stanowić ogólną ocenę „zdrowotności” danego produktu, opartą na jego wartości odżywczej. W takim przypadku brak jest szczegółowych informacji o zawartości poszczególnych składników odżywczych z przodu opakowania, gdyż zastąpione są np. symbolem, kolorem lub literą w alfabecie. Przykładem takiego oznakowania jest opracowana w Szwecji, a następnie wprowadzona w innych krajach skandynawskich „Dziurka od klucza”. Symbolem tym mogą być oznakowane produkty, które spełniają określone przez jego twórców wymagania i które są bardziej korzystne dla zdrowia człowieka. W Polsce jednak symbol ten nie jest stosowany, można za to coraz częściej natknąć się na zamieszczony z przodu opakowania rząd liter A-E na kolorowym tle. Jest to oznaczenie Nutri-Score, w którym w zależności od zawartości korzystnych i niekorzystnych składników w danym produkcie spożywcym, powiększona jest jedna z liter. Wyróżnienie litery A oznacza najlepszą ocenę produktu, natomiast litery E – najgorszą.

Obecna sytuacja w świetle prac Komisji Europejskiej

W opublikowanym w 2019 r. Komunikacie Komisji Europejskiej przedstawiono Europejski Zielony Ład dla Unii Europejskiej i jej obywateli. Jak wskazano w Komunikacie, obecne wzorce konsumpcji żywności nie są zrównoważone ani z punktu widzenia zdrowia, ani z punktu widzenia środowiska. Podczas gdy średnie spożycie energii, mięsa czerwonego, cukrów, soli i tłuszczów (czyli składników, których spożycie należy ograniczać) w UE nadal przekracza zalecenia, to spożycie produktów pełnoziarnistych, owoców i warzyw, roślin strączkowych i orzechów – czyli produktów zalecanych w diecie – jest niewystarczające. W 2020 r. Komisja Europejska opublikowała raport, w którym wskazała, iż biorąc pod uwagę stale rosnące wskaźniki nadwagi i otyłości w większości państw członkowskich Unii Europejskiej oraz znaczne obciążenie chorobami dietozależnymi, rośnie zainteresowanie ze strony władz publicznych kwestią dobrowolnego znakowania żywności informacją o wartości odżywczej na przodzie opakowania. Choć obecnie w różnych krajach Europy, również w Polsce, dobrowolnie stosowanych jest kilka różnych systemów znakowania wartością odżywczą z przodu opakowania (systemów FOPNL), w ramach unijnej strategii „Od pola do stołu” Komisja Europejska zaproponowała wprowadzenie jednego, unijnego, obowiązkowego znakowania żywności wartością odżywczą z przodu opakowania (FOPNL), co ma na celu ułatwienie konsumentom wyboru zdrowej i zrównoważonej diety.

Potrzeba edukacji konsumentów

Z raportu Wspólnotowego Centrum Badawczego (JRC) wynika, że aby zamieszczanie oznaczeń FOPNL z przodu opakowania było skuteczne i spełniało swoje zadanie, należy je łączyć z odpowiednimi kampaniami informacyjnymi, edukacyjnymi i promocyjnymi, tak, aby zwiększyć zrozumienie tych oznaczeń wśród konsumentów. W publikacji z końca 2022 r. poddającej analizie jeden z systemów FOPNL stwierdzono, że dobre zrozumienie przez respondentów

oznaczenia FOPNL z przodu opakowania niekoniecznie wiąże się z lepszym zrozumieniem wartości odżywczej produktów spożywczych . Polskie badania przeprowadzone w latach 2017 i 2022 przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy w ramach realizacji Narodowego Programu Zdrowia wykazały, że choć około połowa respondentów deklaruwała, że rozumie, czym jest wartość odżywcza produktów, to poproszona o podanie definicji wskazywała bardzo różne odpowiedzi, nie zawsze właściwe. Wyniki te wskazują na potrzebę edukacji z zakresu etykietowania żywności, w tym znakowania wartością odżywczą, zarówno z przodu, jak i z tyłu opakowania.

Autorzy: Izabela Ziółkowska, Katarzyna Stoś, Beata Przygoda

Inf.planujędlugiezycie