

Kako čitati deklaracije na namirnicama?

Mnogi od nas ne čitaju deklaracije na namirnicama, najčešće zbog nerazumijevanja

Informacije navedene na deklaracijama pomažu u ispravnom izboru namirnica i planiranju prehrane u skladu sa smjernicama pravilne prehrane. Deklaracije na namirnicama trebale bi sadržavati nutritivne informacije koje moraju biti jedinstvene, jasne, točne i temeljene na provjerenim znanstvenim tvrdnjama. One nam trebaju pomoći u odabiru namirnica i donošenju odluka prilikom usporedbe sličnih proizvoda. Način deklariranja u RH određen je *Zakonom o hrani* i *Pravilnikom o općem deklariranju ili označavanju hrane*.

Iz primjera deklaracije koji slijedi pokušajte zapamtiti na što treba obratiti pažnju prilikom čitanja i kako tumačiti prikazane informacije:

VELIČINA SERVIRANJA

Podaci o nutrijentima na deklaraciji najčešće se odnose na jedno serviranje. Ovaj podatak je obično istaknut na vrhu deklaracije, a najčešće je napisan i broj serviranja u pakiranju. Veličina serviranja izražava se u gramima i opisno, npr. 1 šalica, 1 žlica, 1 komad, itd. Često na deklaracijama nema podatka o veličini serviranja, već se podaci prikazuju kao količina nutrijenata u 100 g proizvoda. Na nekim deklaracijama je jasno istaknuto da je upravo jedno serviranje dostatna količina obroka za određeni energijski unos i/ili dob kojom se zadovoljava dnevni preporučeni unos određenih nutrijenata ili pak značajni dio (postotak) preporučenog unosa nutrijenata. Prema podacima o sastavu namirnice i energijskoj vrijednosti treba prilagoditi veličinu serviranja za vlastitu uporabu.

ENERGIJSKA VRIJEDNOST

Podatak o energijskoj vrijednosti najčešće se odnosi na jedno serviranje i istaknut je uz podatak o veličini serviranja. Ako nema podatka o veličini serviranja, podatak o energiji se odnosi na 100 g proizvoda. Energijska vrijednost najčešće se izražava u kilokalorijama (kcal). Na deklaraciji mogu biti istaknute sljedeće tvrdnje koje se odnose na energijsku vrijednost:

Niske energijske vrijednosti (*Low energy*) može nositi proizvod koji sadrži manje od 40 kcal (170 kJ) /100 g i manje od 20 kcal (80kJ)/100 ml.

Smanjene energijske vrijednosti (*Energy-reduced*) može se označiti na proizvodu ako je energijska vrijednost umanjena za 30% u odnosu na klasični proizvod, s naznakom sastojka koji je utjecao na smanjenje ukupne energijske vrijednosti.

Bez energijske vrijednosti (*Energy-free*) može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 4 kcal (17 kJ)/100 ml ili manje od 5 kcal po serviranju.

Sadržaj nutrijenata čiji unos treba ograničiti, odnosno kontrolirati: Sadržaj ukupnih masti, zasićenih masti, transmasnih kiselina, kolesterola, jednostavnih šećera i soli (natrija – Na) je osnova za prikaz prehrambenog profila neke hrane i to sve dok znanstvenici smatraju da je to veza između sastava hrane i kroničnih bolesti.

Nutritivne vrijednosti																													
Veličina serviranja : 1 šalica (240 mL) Broj serviranja u pakiranju: 2																													
Količine po serviranju Kalorije: 230 kcal Kalorije iz masti: 72 kcal																													
	% RDA*																												
Ukupne masti: 8 g	12%																												
Zasićene masti: 3 g	15%																												
Transmasne kiseline: 0,5 g																													
Kolesterol: 30 mg	10%																												
Natrij (Na): 870 mg	36%																												
Ukupni ugljikohidrati: 25 g	8%																												
Biljna vlakna: 8 g	32%																												
Šećeri: 11 g	0%																												
Alkoholni šećeri: 0 g																													
Bjelančevine: 15 g																													
Vitamin A	10%																												
Vitamin C	2%																												
Kalcij (Ca)	4%																												
Željezo (Fe)	10%																												
*Postotak RDA (preporučeni dnevni unos) temeljen je na dnevnom unosu od 2000 kcal. Vaše dnevne vrijednosti mogu biti niže ili više što ovisi o dnevnim energijskim potrebama.																													
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>kalorije</th> <th>2000 kcal</th> <th>2500 kcal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ukupne masti</td> <td>niže od</td> <td>65 g</td> <td>80 g</td> </tr> <tr> <td>Zasićene masti</td> <td>niže od</td> <td>20 g</td> <td>25 g</td> </tr> <tr> <td>Kolesterol</td> <td>niže od</td> <td>300 mg</td> <td>300 mg</td> </tr> <tr> <td>Natrij (Na)</td> <td>niže od</td> <td>2400 mg</td> <td>2400 mg</td> </tr> <tr> <td>Ukupni ugljikohidrati</td> <td></td> <td>300 g</td> <td>375 g</td> </tr> <tr> <td>Biljna vlakna</td> <td></td> <td>25 g</td> <td>30 g</td> </tr> </tbody> </table>		kalorije	2000 kcal	2500 kcal	Ukupne masti	niže od	65 g	80 g	Zasićene masti	niže od	20 g	25 g	Kolesterol	niže od	300 mg	300 mg	Natrij (Na)	niže od	2400 mg	2400 mg	Ukupni ugljikohidrati		300 g	375 g	Biljna vlakna		25 g	30 g
	kalorije	2000 kcal	2500 kcal																										
Ukupne masti	niže od	65 g	80 g																										
Zasićene masti	niže od	20 g	25 g																										
Kolesterol	niže od	300 mg	300 mg																										
Natrij (Na)	niže od	2400 mg	2400 mg																										
Ukupni ugljikohidrati		300 g	375 g																										
Biljna vlakna		25 g	30 g																										
Kalorija po gramu																													
Masti: 9 kcal	Ugljikohidrati: 4 kcal	Bjelančevine: 4 kcal																											

1. ZAPOČNI ODAVDJE

2. OČITAJ ENERGIJSKU VRIJEDNOST

3. OGRANIČI UNOS

Napomena: Ako se biljna vlakna nalaze u jednom serviranju obroka u količini ≥ 5 g, za računanje ugljikohidrata, ukupnu količinu ugljikohidrata u obroku treba umanjiti za pola količine prisutnih biljnih vlakana. Jednako vrijedi i za alkoholne šećere.

4. UNESI PREPORUČENU KOLIČINU

5. UOČI PREPORUKE

6. OBRATI PAŽNJU NA % RDA

ODLIČAN IZVOR - namirnice koje sadrže **vitamine, minerale, bjelančevine i vlakna u količini od najmanje 20% dnevnih potreba (RDA).**
DOBAR IZVOR - namirnice koje sadrže navedene nutrijente u količini od najmanje 10% dnevnih potreba (RDA).
LOŠ IZVOR - namirnice koje sadrže navedene nutrijente u količini manjoj od 5% dnevnih potreba (RDA).

Smanjenog sadržaja masti (*Reduced fat*) može se označiti na proizvodu kojemu je sadržaj masti umanjen za 25% u odnosu na klasični proizvod.

Niskog sadržaja masti (*Low fat*) može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 3 g masti na 100 g ili manje od 1,5 g masti na 100 ml.

Bez masti (*Fat free*) može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 0,5 g masti na 100 g ili 100 ml.

Zasićene masti

Zbog poznate činjenice o utjecaju zasićenih masti na zdravlje, odnosno riziku za nastanak bolesti srca i krvnih žila koji donosi konzumiranje prevelikih količina zasićenih masti, na deklaracijama treba biti istaknut podatak o njihovoj količini.

Kolesterol

Povišena vrijednost kolesterola u krvi je rizičan činitelj za razvoj srčano-žilnih bolesti. Preporuča se ograničiti dnevni unos kolesterola hranom na manje od 300 mg, odnosno po ADA preporukama za osobe sa šećernom bolešću na manje od 200 mg. Navodi na deklaracijama poput onih „bez kolesterola“ ili s „niskim sadržajem kolesterola“ na namirnicama biljnog podrijetla (ulja, margarin) potpuno su bespredmetne, jer u tim namirnicama kolesterola inače uopće nema.

Natrij (Na)

Na deklaracijama namirnica morao bi biti istaknut sadržaj natrija (odnosno kuhinjske soli). Prevelik unos kuhinjske soli, odnosno natrija predstavlja rizik za nastanak povišenog krvnog tlaka i bolesti srca i krvnih žila. Stoga se preporuča ograničiti dnevni unos kuhinjske soli na 5 do 6 g, odnosno natrija na 2400 mg (1 g soli = 388 g Na), a po ADA preporukama za osobe sa šećernom bolešću na manje od 2300 mg.

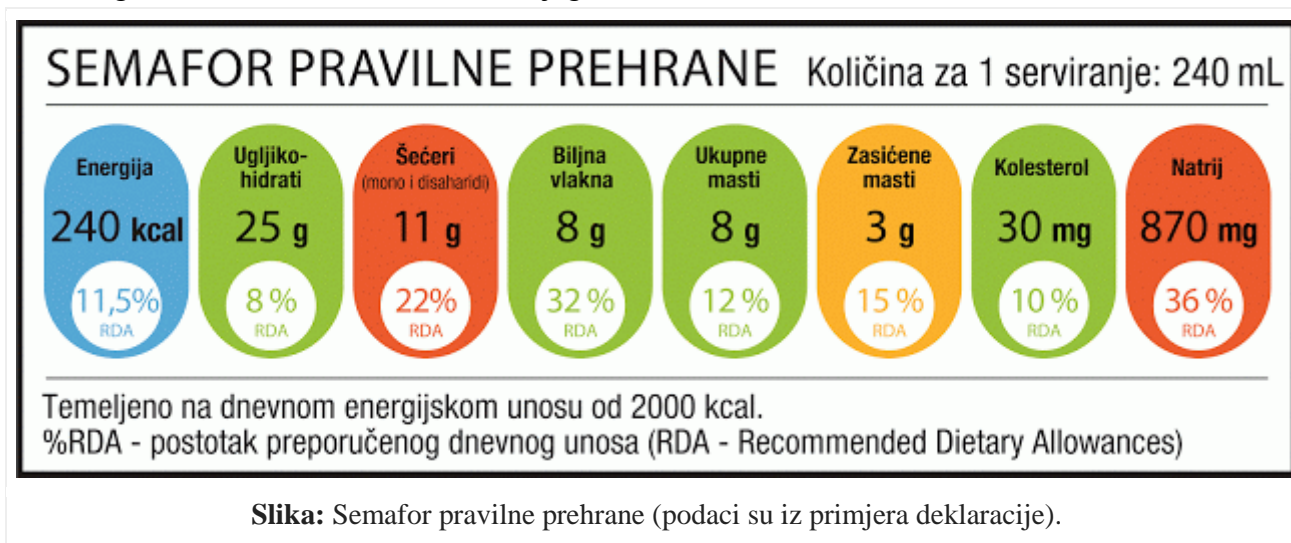
Niskog sadržaja natrija/soli (*Low sodium/salt*) može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 0,12 g natrija (120 mg) ili ekvivalentnu količinu soli (0,3 g) na 100 g ili 100 ml.

Vrlo niskog sadržaja natrija/soli (*Very low sodium/salt*) može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 0,04 g natrija (40 mg) ili ekvivalentnu količinu soli (0,1 g) na 100 g ili 100 ml.

Bez natrija/soli (*With no sodium/salt*) može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 0,005 g natrija (5 mg) ili ekvivalentnu količinu soli (0,012 g) na 100 g ili 100 ml.

(Jednostavni) šećeri

Prvo na deklaraciji obratite pažnju na podatak o sadržaju ukupnih ugljikohidrata koji se sastoje od jednostavnih i složenih ugljikohidrata. Sadržaj jednostavnih ugljikohidrata na deklaraciji je označen kao šećeri. Podatak o sadržaju složenih ugljikohidrata može, ali i ne mora biti istaknut. Do ovog podatka možemo doći jednostavno oduzimanjem količine jednostavnih šećera od ukupne količine ugljikohidrata (u našem primjeru njih je 25 g – 11 g = 14 g). Kako je prema preporukama pravilne prehrane potrebno ograničiti unos šećera na manje od 10% dnevnog energijskog unosa, jasno je da namirnice s velikom količinom uglavnom dodanih šećera treba izbjegavati.



Slika: Semafor pravilne prehrane (podaci su iz primjera deklaracije).

Na deklaraciji mogu biti istaknute sljedeće tvrdnje koje se odnose na sadržaj jednostavnih šećera:

Niskog sadržaja šećera (*Low sugars*) može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 5 g šećera na 100 g ili 100 ml.

Bez šećera (*Sugars-free*) može se označiti na proizvodu koji sadrži manje od 0,5 g šećera na 100 g ili 100 ml.

Bez dodanog šećera (*With no added sugars*) može se označiti na proizvodu koji ne sadrži dodane mono i disaharide ili bilo koji sastojak koji se dodaje radi osjeta slatkog.

Biljna vlakna

Na deklaraciji mogu biti istaknute sljedeće tvrdnje koje se odnose na sadržaj biljnih vlakana:

Sadrži balastne tvari/celulozna vlakna (*Source of fibre*) može se označiti na proizvodu koji sadrživiše od 3 g vlakana na 100 g ili više od 1,5 g vlakana na 100 kcal.

Sadrži veliku količinu balastnih tvari/celuloznih vlakana (*High fibre*) može se označiti na proizvodu koji sadrži više od 6 g vlakana na 100 g ili više od 3 g vlakana na 100 kcal.

Vitamini i minerali

Na deklaraciji mogu biti istaknute sljedeće tvrdnje koje se odnose na sadržaj vitamina i/ili minerala:

Prirodni izvor vitamina i/ili minerala (*Natural source of vitamins and/or minerals*) može se označiti na proizvodu koji sadrži više od 15% ukupne preporučene dnevne količine za vitamine i/ili minerale na 100 g ili 100 ml.

Obogaćeni ili pojačani sadržaj vitamina i/ili minerala (*Enriched or fortified in vitamins and/or minerals*) može se označiti na proizvodu koji sadrži značajne količine vitamina i minerala kada je propisan preporučeni dnevni unos za pojedine vitamine i minerale.

Velik sadržaj vitamina i/ili minerala (*High vitamins and/or minerals*) može se označiti na proizvodu koji sadrži najmanje dvostruke vrijednosti od onih koji predstavljaju „izvor vitamina i minerala“.

Bjelančevine

U razvijenim zemljama konzumira se mnogo više bjelančevina nego je to uistinu potrebno. Preporuke o dnevnom unosu bjelančevina su 0,8 g/kg tjelesne težine za odrasle zdrave osobe ili 10 do 15 % dnevnog energijskog unosa, ili najviše do 20 % ako je udio biljnih bjelančevina u hrani visok. Najviše bjelančevina unosimo hranom životinjskog podrijetla, iz crvenog mesa, mesa peradi, mlijeka i mliječnih proizvoda, jaja, itd. Većina ovih namirnica nisu posebno deklarirane, tako da o količini konzumiranih bjelančevina znamo jako malo. Na deklaraciji mogu biti istaknute sljedeće tvrdnje koje se odnose na sadržaj bjelančevina:

Izvor bjelančevina (*Source of protein*). Oznaka da namirnica sadrži bjelančevine kao njihov izvor može se označiti na proizvodu kod kojeg 12 % ukupne energijske vrijednosti hrane potječe od proteina.

Sastav bogat bjelančevinama (*High protein*) može se označiti na proizvodu kod kojeg više od 20 % ukupne energijske vrijednosti hrane potječe od bjelančevina.

OBRATITE POZORNOST NA OZNAKE ZA POSTOTAK PREPORUČENOG DNEVNOG UNOSA NUTRIJENATA (% RDA). Većina deklaracija sadrži ove podatke, a novi način deklariranja namirnica na prednjoj strani pakiranja osmišljen je upravo za jednostavno i brzo snalaženje. Udjeli (postotci) preporučenih dnevnih vrijednosti – RDA prikazani su na osnovu dnevnog energijskog unosa od 2000 kcal, koji daje dovoljno dobre smjernice za većinu ljudi (odrasle i djecu stariju od četiri godine). Za energijske unose manje ili veće od 2000 kcal potrebno je malo matematike i puno znanja. Postoci RDA nam ukazuju na to koliki udio preporučenog dnevnog unosa pojedinog nutrijenta ili energije unosimo konzumiranjem jednog serviranja dotičnog proizvoda. Cilj pravilne uravnotežene prehrane je unijeti 100 % RDA energije i svih nutrijenata. Možemo ga postići samo planiranjem i pravilnim odabirom raznovrsnih namirnica. Deklaracije nam služe u tu svrhu.



Savjet: Čitajte deklaracije na namirnicama i vodite se jednostavnom preporukom: birajte proizvode s niskim postotkom preporučenog dnevnog unosa ukupnih i zasićenih masti, natrija i jednostavnih šećera, a visokim postotkom ukupnih ugljikohidrata, biljnih vlakana, vitamina i minerala.