

GONDOLATOK a TÁPÉRTÉKJELÖLÉSRŐL

Kuti Beatrix - Dr. Horacsek Márta
AM OGYÉI

Hungalimentaria 2021



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet

1169/2011/EU rendelet kötelező tápértékjelölést ír vezetett be az előrecsomagolt élelmiszerek esetén

Kötelező elemek

- Energia
- Zsír
 - Telített zsír
- Szénhidrát
 - Cukor
- Fehérje
- Só (Na x 2,5)

Önkéntes elemek (de amennyiben tápanyag-összetételre, vagy egészségre vonatkozó állítást alkalmaznak, úgy ezek valamelyike is kötelezővé válik, pl. rostban gazdag - rost, kalcium-forrás - kalcium!!)

- Egyszeresen telítetlen zsírsavak
- Többszörösen telítetlen zsírsavak
- Poliolok
- Keményítő
- Rost
- Bármely a XIII. mellékletben felsorolt, szignifikáns mennyiségben jelenlevő vitamin és ásványi anyag

Korábban

Energia
Fehérje
Szénhidrát
Zsír



Okok

A WHO a kövérséget a világ 10 legjelentősebb egészségügyi problémái közé sorolja.

1995-ben 200 millió felnőtt volt túlsúlyos vagy elhízott világszerte
2000-re ez a szám mintegy 300 millióra nőtt.

- Az **elhízás** világméretű előfordulása 1975 és 2016 között csaknem megháromszorozódott.
- 2016-ban több mint 1,9 milliárd 18 éves vagy annál idősebb **felnőtt** volt **túlsúlyos**. Közülük több mint 650 millió felnőtt volt elhízott. (39+13%).
- 2016-ban több mint 340 millió 5-19 éves **gyermek és serdülő** volt **túlsúlyos vagy elhízott**.
- A **túlsúly és az elhízás előfordulása az 5–19 éves gyermekek és serdülők körében az 1975-ös 4%-ról, 2016-ra már több mint 18%-ra emelkedett.**
- Míg **1975-ben az 5–19 éves gyermekek és serdülők alig 1%-a volt elhízott**, 2016-ban több mint 124 millió gyermek és serdülő (a **lányok 6%-a és a fiúk 8%-a**) volt elhízott.



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet

OBESITY

Consequence



heart diseases



diabetes



fatty liver



stomach ulcer

„Egészséges” étrend

Prevention



frequent meals



healthy diet



sport



walks in the open air



daily regime



alcohol restriction

Reasons



binge eating



no activity



genetic predisposition



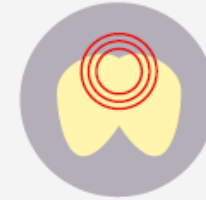
medicines



unhealthy diet



stress



endocrine disorders

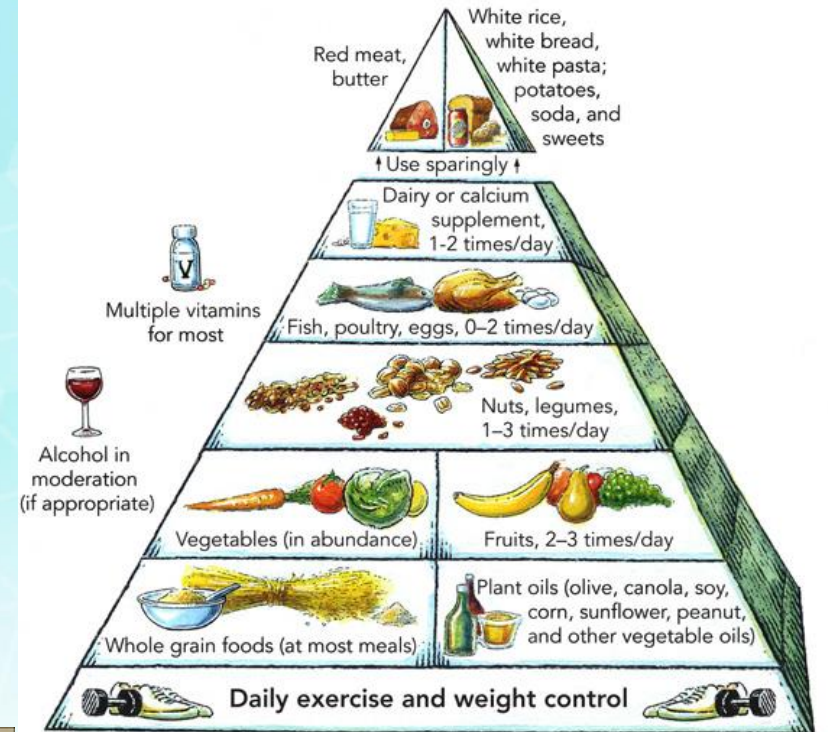


age

Egészséges táplálkozás ajánlások

WHO

Tápanyag	Energia %	Mennyiség/2000kcal
Fehérje	10-15	50-75 g
Szénhidrát	55-75	275-375 g
cukor	<10	<50 g
Zsír	15-30	32-64.5 g
Telített zsírsav	<10	<21 g
Egyszer telítetlen	-	-
Többször telítetlen	6-10	13-21 g
n-6	5-8	10,5-17 g
n-3	1-2	2-4 g
transz-zsírsavak	<1	<2 g
Koleszterin		<300 mg/nap
Só (nátrium)		<5 g/nap (2 g/nap)
Zöldség/gyümölcs		≥ 400 g/nap
Élelmi rost		>25 g/nap



A megfelelően vegyes, kiegyensúlyozott étrendnek biztosítania kell minden, a szervezet megfelelő működéséhez szükséges tápanyagot, egyéb élettani hatással rendelkező anyagot, de.....

Tápértékjelölés megadása (100 g v. 100 ml, egy látómezőben , az élelmiszer értékesítésre, v. elkészített formájára)

energia		kJ / kcal
zsír		g
amelyből		
– telített zsírsavak		g
– egyszeresen telítetlen zsírsavak		g
– többszörösen telítetlen zsírsavak		g
szénhidrát		g
amelyből		
– cukrok		g
– poliolok		g
– keményítő		g
rost		g
fehérje		g
só		g
vitaminok és ásványi anyagok	a XIII. melléklet A. részének 1. pontjában megadott egységekkel	

Zárt lista, az alcsoportokat a táblázathoz kapcsolódóan kell feltüntetni.

- amelyből omega-3
- amelyből DHA

- amelyből laktóz

- Kivételek (V. melléklet)
- Eltérések (specifikus csoportoknak szánt élelmiszerek)
- Étrend-kiegészítők
- Ásványvíz

A többszörösen telítetlen zsírsavakból omega-3
- amelyből DHA.....

cukrokból laktóz....

Tápértékjelölés – 5 év átmeneti időszak (2016. dec.13)

Tápérték megadása - a termékre jellemző átlagértékeknek kell lennie

- Analitikai vizsgálatok
- Számítások
 - Számítógépes programok



Energia/Tápérték számítás



Tápértékjelölésről - tápérték adatbázis ajánlások

<https://elelmiszerlanc.kormany.hu/download/3/09/a1000/%C3%96sszefoglal%C3%B3%20az%20%C3%A9lelmiszerek%20t%C3%A1p%C3%A9rt%C3%A9kjel%C3%B3l%C3%A9s%C3%A9r%C5%91l%202016%2012%2015.pdf>

http://www.langual.org/langual_linkcategory.asp?CategoryID=4&Category=Food+Composition

LANGUAL™ - provided by Danish Food Informatics

Langual™ Home
Thesaurus
Literature
Proposals
Downloads
Contacts
About the web pages
Links

Other DFI sites
DFI Home
SciName Finder™
Compilers' Toolbox™

LINKS

Food Composition on the Web

List updated 2021-10-28 at 21:45:25

Argentina
ARGENFOODS - Tabla de Composición de Alimentos

Armenia
Food Composition Table for Armenia by Karine Babikyan (available from FAO INFOODS website)

ASEAN
ASEAN Food Composition Tables

Australia
Brand Miller et al - Tables of Composition of Australian Aboriginal Foods (Google Books)
FSANZ - Australian Food Composition Database (January 2019)
FSANZ - The Nutrition Panel Calculator

Austria
Michael Murkovic et al. - Carotenoids in Austrian Pumpkins
Michael Murkovic et al. - Carotenoids in Austrian Vegetables

Bahrain
Food Composition Tables for Kingdom of Bahrain

News

Swedish Food Composition Database
2021-05-18
A new version of the Swedish Food Composition Database released by the National Food Administration, see Livsmedelsdatabasen.

FoodData Central October 2020 release.
2020-10-31
A new version of the USDA ARS FoodData Central was released October 2020. For more information, see FoodData Central website.

The French CIQUAL 2020 table is online
2020-07-07
With 3,185 foods and 67 constituents, the 2020 version of the CIQUAL table is available. See the ANSES-CIQUAL website.

First Anniversary release of USDA ARS FoodData Central
2020-05-17
For more information, see USDA National Agricultural Library's Food and Nutrition

shutterstock_1226...jpg ^ Gyorsfagyasztott_z...xlsx ^

Összes megjelenítése X

sütők

Alapanyag specifikáció

	g	g						
		Zsír	Telített zsírsav	Szénhidrát	Cukor	Rost	Fehérje	Na
Rodler		0,1	0	16,5	-	-	1,5	-
Soucci		0,1	0	4,6	3,9	2,2	1,1	0,001
Veganpeace		0,1	0	5	-	0,6	1	0,002
Dán		0,1	0	4,2	2,7	1,1	0,6	0,002
Finn		0,1	0	2	1,7	2	0,8	0,002
Olasz		0,1	0	3,5	2,5	0,5	1,1	0,001
Átlag	100	0,1	0	4,3	3	1,3	1	0,0016
Sütők	70	0,07	0	3	2,1	0,9	0,7	0,001



Energiatartalom kiszámítása kJ (kcal)

Szénhidrát (poliolok kivételével)	4 kcal/g	17 kJ/g
Cukoralkoholok (poliolok)	2,4 kcal/g	10 kJ/g
Fehérje	4 kcal/g	17 kJ/g
Zsír	9 kcal/g	37 kJ/g
Alkohol (etilalkohol)	7 kcal/g	29 kJ/g
Szerves savak	3 kcal/g	13 kJ/g
Szalatrim	6 kcal/g	25 kJ/g
Élelmi rost	2 kcal/g	8 kJ/g
Eritrit	0 kcal/g	0 kJ/g



Energia/Tápérték számítás

kJ (kcal)	g/100 g						
	Zsír	Telített zsírsav	Szén-hidrát	Cukor	Rost	Fehérje	Só
418 kJ (99 kcal)	3,1	1,8	16	12	1,3	1,1	0,43

+ szerves sav tök: ~0,2 g/100g=0,15 g/70 g → ~ 2 kJ/0,45 kcal

Útmutató az élelmiszerek jelölésén feltüntetett tápérték tűréshatárának megállapításához

Témák/elvek:

- Toleranciák (norm. Közfogy.szánt élelmiszerek, étrend-kiegészítők, önkéntesen dúsított élelmiszerek, állítással ellátott élelmiszerek)
- Kerekítés
- Tolerancia és élelmiszerbiztonság (UL/maximális szint –tűréshatár maximuma)
- A minőségmegőrzési idő végéig meg kell felelni a deklarált értéknek
- Egyéb vizsgálandó körülmények, amik miatt a deklarálttól jelentős eltérések lehetnek pl.
 - A kérdéses tápanyag (pl. stabilitás, nagy természetes ingadozás)
 - Az élelmiszer inhomogenitása
 - A deklarált érték nem megfelelő megállapítása (pl. alul/felülbecslés, önkontroll)

Előrecsomagolt élelmiszerek kötelező tápértékjelölése

Átlagos tápérték 100 g termékben: Average nutritional values in 100 g Durchschnittlicher Nährwert in 100 g des Produkts:	
Energia / Energy / Energie:	1184 kJ/279 kcal
Zsír / Fat / Fett:	0,07 g
amelyből telített zsírsavak of which saturates	
davon gesättigte Fettsäuren:	<0,05
Szénhidrát/Carbohydrate/ Kohlhydraten:	56,3 g
amelyből cukrok of which sugars	
davon Zucker:	55,87 g
Fehérje/Protein / Eiweiß:	13,15 g
Só / Sodium / Salz:	0,04 g

Átlagos tápérték 100 ml termékben	
Energia	232 kJ / 55 kcal
Zsír	2,8 g
- amelyből telített zsírsavak	1,8 g
Szénhidrát	4,6 g
- amelyből cukrok	4,6 g
Fehérje	2,9 g
Só	0,13 g

Összetevők: víz, ecet, MUSTARMAG, cukor, só, fűszerek (kurkuma, koriander, szegfűszeg, szegfűbors, fekete bors, kömény, majoranna, babérlevél), karamellizált cukor, aromák.

TÁPÉRTÉK ADATOK			
	100 g termékre	1 adag termékre	%* / 1 adagra**
Energia:	480 kJ/110 kcal	50 kJ/10 kcal	
Zsír:	6 g	0,6 g	<1 %
amelyből telített zsírsavak:	<0,5 g	<0,5 g	<1 %
Szénhidrát:	9 g	0,9 g	<1 %
amelyből cukrok:	4,5 g	<0,5 g	<1 %
Fehérje:	5 g	<0,5 g	<1 %
Só:	2,1 g	0,21 g	1 %
			3 %

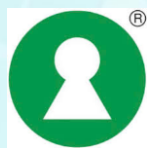
* % Referencia beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8 400 kJ / 2 000 kcal).

**1 adag=10g; 440g = 44 adag

1169/2011/EU rendelet – frontoldali tápértékjelölés (FOPNL) önkéntes

Már a rendeletalkotás (2008-2011) idején ismert volt, hogy igény van frontoldali tápértékjelölésre

A rendelet már önmagában tartalmaz FOPNL jelölési szabályokat (bizonyos kötelező elemek **ismétlési lehetőségét** és annak szabályait)



1 palack (100g) tartalmaz:

Energia	Cukor	Zsír	Telített zsírsav	Nátrium
139 kcal	6,0g	3,6g	1,0g	0,07g
7%	7%	5%	5%	3%

Minden adag az alábbiakat tartalmazza:

Átlagos Napi Beviteli Érték (INBÉ) %-a felnőttek számára.

INBÉ/GDA

Tápanyag	INBÉ referencia értékek
Energia [kcal]	2000 kcal
Fehérje [g]	50 g
Szénhidrát [g]	270 g
- ebből cukor	90 g
Zsír [g]	70 g
- ebből telített zsírsavak	20 g
Élelmi rost [g]	25 g
Nátrium (só) [g],	2,4 g (6 g)

LOW	Fat 7.7g per serving
LOW	Saturates 2.0g per serving
HIGH	Sugars 42.2g per serving
MED	Salt 2.0g per serving

Energia
1260 kJ 300 kcal /100g
1449 kJ 345 kcal /adag

Energia	Zsír	Telített zsír	Cukor	Só
1260 kJ 300 kcal /100g	11,3g /adag	3g /adag	6,1g /adag	1,4g /adag
1449 kJ 345 kcal /adag				

$x \geq 1,2 \text{ mm}$

Each grilled burger (94g) contains				
Energy 924 kJ 220 kcal	Fat 13g	Saturates 5.9g	Sugars 0.8g	Salt 0.7g
11%	19%	30%	<1%	12%
of an adult's reference intake				
Typical values (as sold) per 100g: Energy 966 kJ / 230 kcal				

Energia	8400 kJ / 2000 kcal
Összes zsír	70 g
Telített zsírsavak	20 g
Szénhidrátok	260 g
Cukrok	90 g
Fehérje	50 g
Só	6 g

Amennyiben az energia és tápanyag adatok a beviteli referencia értékek százalékában is megadásra kerülnek 100 g vagy 100 ml termékre:
„Referencia beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400 kJ/2000 kcal)”

Európában jelenleg használatos egyéb FOPNL jelölések

A tagállamokban és az Egyesült Királyságban bevezetett/javasolt/bejelentett FOP-tápértékjelölési rendszerek különböző típusai

FOPNL szakirodalmi osztályozás				FOP-rendszerek példái	Kidolgozta	Unió tagállam	
Tápanyag-specifikus jelölések	Numerikus		Reduktív (nem értelmező)	Beviteli referenciaérték jelölés		Magán	Minden uniós tagállam
				NutrInform Battery		Állami	IT
	Szinkód alapú		Értékelő (értelmező)	UK FOP-jelölés		Állami	Egyesült Királyság
				Egyéb „közlekedési jelzőlámpa” jelölések		Magán (kiskereskedők)	PT, ES
Összegző jelölések	Pozitív (jóváhagyó) logók		Értékelő (értelmező)	Kulcslyuk		Állami	SE, DK, LT
				Szív/egészség logók		NGO	FI, SI
				Egészséges választás		Állami	HR
		Osztályozó mutatók			Nutri-Score		Állami



FOPNL EU szintű harmonizálása EU



**1169/2011/EU
parlamenti és
tanácsi rendelet**

**Termőföldről az
asztalig stratégia**
2020

**Előzetes társadalmi
egyeztetés**
2021. január

**Jogszabálytervezet
elkészítése**
2022. 3. vagy 4.
negyedév

**Hatástanulmány
véglegesítése**
2022. 1. vagy 2.
negyedév

**JRC áttekintő
tanulmány**
2022. március


Tagországi tárgyalások



?

Véleményformálás időszaka

- tápanyag specifikus nem értékelő



- Összegző, ér



Kérdések

- Önkéntes vagy kötelező?
 - Színes vagy színek nélküli?
 - Melyik rendszert vezetné be a gazdasági szereplő?
 - Melyik rendszert értelmezi jobban a fogyasztó? Motivált-egészségtudatos/motiválatlan, tudatlan, közönyös
 - Befolyásolja-e a végső fogyasztói döntést?
 - Több rendszer használata okozhat-e értékesítési nehézséget?
- Összhang a 1924/2006/EK rendelettel (tápanyagprofil, állítás)

