

4b. Výživová a zdravotní tvrzení

V ČR, shodně i EU

NAŘÍZENÍ EVROPSKÉHO PARLAMENTU A RADY (ES) č. 1924/2006, ze dne 20. prosince 2006 o výživových a zdravotních tvrzeních při označování potravin

Nejen v České republice, ale i v zemích Evropského společenství stoupá počet potravin, u nichž se při označování a v reklamě používají výživová a zdravotní tvrzení. K zajištění vysoké úrovně ochrany spotřebitelů a usnadnění výběru potravin by měly být produkty, včetně dovážených produktů, uvedené na trh bezpečné a měly by být náležitě označeny.

Zásadou zůstává, že různorodá a vyvážená strava je základním předpokladem dobrého zdraví a jednotlivé výrobky mají z hlediska celkového stravování relativní význam.

Vzhledem k těmto skutečnostem přijalo Evropské Společenství předpis – Nařízení č. 1924/2006/ES, upravující použití výživových a zdravotních tvrzení při označování potravin, která platí ve všech státech ES shodně, tedy i v české republice a to pro výrobky vyráběné v zemích ES i pro dovážené výrobky.

Toto nařízení by se mělo vztahovat postupně na všechna výživová a zdravotní tvrzení, která se objevují v obchodních sděleních, mimo jiné v obecně zaměřené reklamě na potraviny a v propagačních kampaních, jako například těch, které jsou zcela nebo zčásti podporovány orgány veřejné moci.

Nevztahuje se na tvrzení, která se objevují v jiných než obchodních sděleních, jako jsou výživová doporučení nebo jiná doporučení vydávaná orgány a subjekty veřejného zdraví, ani na jiná než obchodní sdělení a informace v tisku a ve vědeckých publikacích.

Nejsou přípustná zdravotní tvrzení, která

- odkazují na míru nebo množství úbytku hmotnosti;
- odkazují na doporučení jednotlivých lékařů nebo dalších odborníků ve zdravotnictví a sdružení, která ... vnitrostátní sdružení odborníků v oblasti lékařství, výživy nebo dietologie

S cílem zajistit vysokou úroveň ochrany spotřebitelů, poskytnout spotřebitelům nezbytné informace, aby se mohli rozhodnout na základě důkladné znalosti skutečností, a vytvořit rovné podmínky hospodářské soutěže v potravinářském průmyslu byly stanoveny obecné zásady pro všechna tvrzení uváděná na potravinách, zejména pro živiny a jiné látky, které mají výživový nebo fyziologický účinek, například vitamíny, minerální látky včetně stopových prvků, aminokyseliny, esenciální mastné kyseliny, vlákninu, různé rostliny a bylinné výtažky, které se mohou vyskytovat v potravinách a které mohou být předmětem tvrzení.

Potraviny, které jsou propagovány pomocí tvrzení, mohou spotřebitelé vnímat jako produkty, které jsou ve srovnání s podobnými nebo jinými produkty, do nichž se tyto živiny a jiné látky nepřidávají, z výživového, fyziologického nebo jiného zdravotního hlediska hodnotnější.

To by mohlo spotřebitele vést k rozhodnutím, která přímo ovlivní jejich celkový příjem jednotlivých živin nebo jiných látek způsobem, který by byl v rozporu s vědeckými podklady. Aby byl tento potenciální nežádoucí účinek vyloučen, byla zavedena některá omezení v uvádění tvrzení.

Cílem používání výživových profilů bylo vyhnout se situaci, kdy výživová nebo zdravotní tvrzení zastírají celkovou výživovou hodnotu potravin, což by mohlo klamat spotřebitele, kteří se v rámci vyvážené stravy snaží vybírat si zdravé potraviny.

Výživové profily podle tohoto nařízení jsou určeny výhradně pro stanovení okolností, za kterých mohou být tvrzení uváděna. Musí být založeny na všeobecně uznávaných vědeckých poznatcích týkajících se vztahu mezi stravou a zdravím.

Při stanovování výživových profilů by se přihlíželo k obsahu různých živin a látek s výživovým nebo fyziologickým účinkem, zejména látek, jako jsou tuky, nasycené tuky, transmastné kyseliny, sůl/sodík a cukry, jejichž nadměrný příjem v celkové stravě se nedoporučuje, a polynenasycené a mononenasycené tuky, využitelné sacharidy jiné než cukry, vitaminy, minerální látky, bílkoviny a vláknina.

Při stanovování výživových profilů by se přihlíželo k různým kategoriím potravin a k místu a úloze těchto potravin v celkové stravě.

V současné době existuje velké množství tvrzení, která se používají při označování potravin a v reklamě v některých členských státech a která se vztahují k látkám, jejichž příznivý vliv nebyl prokázán nebo o nichž se v současnosti nedospělo k dostatečné vědecké shodě. Je nutno zajistit, aby bylo u látek, které jsou předmětem tvrzení bylo prokázáno, že mají příznivý výživový nebo fyziologický účinek.

K zajištění pravdivosti uváděných tvrzení je nezbytné, aby látka, která je předmětem tvrzení, byla v konečném produktu obsažena v dostatečném množství nebo aby v něm nebyla obsažena nebo byla obsažena v přiměřeně sníženém množství, aby bylo dosaženo výživového či fyziologického účinku uváděného v tvrzení. Látka by také měla být pro organismus využitelná. Kromě toho by případně značné množství látky, která má uváděný výživový nebo fyziologický účinek, mělo být obsaženo v takovém množství potravin, o němž lze důvodně předpokládat, že bude konzumováno.

Je důležité, aby tvrzení týkající se potravin byla pro spotřebitele srozumitelná, a je vhodné chránit všechny spotřebitele před klamavými tvrzeními.

Při používání výživových a zdravotních tvrzení bylo hlavním aspektem vědecké zdůvodnění. Přijatá tvrzení byla po zvážení důkazů vědecky zdůvodněna s přihlédnutím ke všem dostupným vědeckým údajům.

Výživové nebo zdravotní tvrzení nesmí být uváděno, pokud je v rozporu s obecně uznávanými výživovými a zdravotními zásadami nebo pokud nabádá k nadměrné konzumaci jakékoli potravin či ji ospravedlňuje nebo pokud znevažuje dobré stravovací návyky.

Vzhledem k pozitivnímu dojmu, který vyvolávají potraviny označené výživovými a zdravotními tvrzeními, a možnému vlivu těchto potravin na stravovací návyky a celkový příjem živin by spotřebitel měl být schopen posoudit jejich celkovou výživovou hodnotu. Proto je nutriční označování povinné a vztahuje se na všechny potraviny, na nichž jsou uváděna tvrzení.

Kdy je nutno je nutriční označování povinné

1. Pokud je údaj o výživové hodnotě uveden při označování, obchodní úpravě nebo v reklamě, s výjimkou obecně zaměřené reklamní akce.
2. Pokud se výživové tvrzení vztahuje na cukry, nasycené mastné kyseliny, vlákninu nebo sodík (sůl).
3. Pokud je uvedeno zdravotních tvrzení, s výjimkou obecně zaměřené reklamy.

Seznam schválených výživových tvrzení

Byl vytvořen seznam schválených výživových tvrzení a konkrétních podmínek pro jejich použití. Na všechna tvrzení, u nichž lze mít za to, že mají pro spotřebitele stejný význam jako výživová tvrzení uvedená ve výše zmíněném seznamu, se vztahují stejné podmínky použití, jaké jsou v seznamu uvedeny. Například na tvrzení týkající se přídatku vitamínů a minerálních látek jako „s...“, „získaný...“, „přidaný...“ nebo „obohacený...“ se vztahují podmínky stanovené pro tvrzení „zdroj ...“.

Seznam schválených zdravotních tvrzení

Pro použití zdravotních tvrzení je vytvářen ve Společenství seznam. Základem tohoto seznamu je provedení harmonizované vědeckého hodnocení na nejvyšší možné úrovni, které provádí Evropský úřad pro bezpečnost potravin. Podmínkou zařazení jednotlivých tvrzení do tohoto seznamu je schválení. Příklady schválených a neschválených tvrzení vztahujících se k snižování hmotnosti jsou uvedeny dále.

K zajištění pravdivosti, srozumitelnosti, spolehlivosti a užitečnosti zdravotních tvrzení pro spotřebitele při volbě zdravé stravy, z důvodů transparentnosti a za účelem zabránění mnohonásobným žádostem týkajícím se tvrzení, která již byla posouzena, Komise vytvořila a dále vytváří a aktualizuje veřejný rejstřík obsahující seznamy těchto tvrzení.

Pro žádnou živinu nebo jinou látku nebylo dosud přijato žádné tvrzení, které by uvádělo, že některá látka má přímý vliv na snižování hmotnosti.

To znamená, že všechny výrobky, na kterých se uvádí efektivita hubnutí jsou označeny klamavě, v rozporu s platnými předpisy.

Definice uváděné v Nařízení č. 1924/2006/ES

„**tvrzením**“ se rozumí jakékoli sdělení nebo znázornění, které není podle právních předpisů Společenství nebo vnitrostátních právních předpisů povinné, včetně obrázkového, grafického nebo symbolického znázornění v jakékoli podobě, které uvádí, naznačuje nebo ze kterého vyplývá, že potravin (doplňek stravy) má určité vlastnosti.

Tvrzení se rozlišují na výživová tvrzení a zdravotní tvrzení.

„**výživovým tvrzením**“ se rozumí každé tvrzení, které uvádí, naznačuje nebo ze kterého vyplývá, že potravin má určité prospěšné výživové vlastnosti v důsledku

a) energetické (kalorické) hodnoty, kterou

- i) poskytuje,
- ii) poskytuje ve snížené či zvýšené míře nebo
- iii) neposkytuje, nebo

b) živin či jiných látek, které obsahuje,

- ii) obsahuje ve snížené či zvýšené míře nebo
- iii) neobsahuje;

„**zdravotním tvrzením**“ se rozumí každé tvrzení, které uvádí, naznačuje nebo ze kterého vyplývá, že existuje souvislost mezi kategorií potravin, potravinou nebo některou z jejích složek a zdravím;

„**tvrzením o snížení rizika onemocnění**“ se rozumí každé zdravotní tvrzení, které uvádí, naznačuje nebo ze kterého vyplývá, že spotřeba určité kategorie potravin, potraviny nebo některé z jejích složek významně snižuje riziko vzniku určitého lidského onemocnění;

Obecné zásady pro všechna tvrzení

Zásada 1

Výživová i zdravotní 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 strachu, pomocí textu nebo prostřednictvím obrazového, grafického či symbolického znázornění.

Nejsou přípustná tato zdravotní tvrzení:

- ❖ tvrzení, která naznačují, že nekonzumováním dané potraviny by mohlo být ohroženo zdraví;
- ❖ **tvrzení, která odkazují na míru nebo množství úbytku hmotnosti;**
- ❖ **tvrzení, která odkazují na doporučení jednotlivých lékařů nebo dalších odborníků ve zdravotnictví a sdružení, která byla publikována Ministerstvem zdravotnictví**

Zásada 2

Výživová a zdravotní tvrzení lze při označování a obchodní úpravě potravin a v reklamě na potraviny uváděné na trh nejen v ČR, ale i celém Evropském Společenství pouze používat v případě, že **byly kladně posouzeny Evropským úřadem pro bezpečnost potravin (EFSA)**.

Jaká tvrzení byla kladně posouzena?

Vitamíny a minerální látky – EFSA posoudila všechna zdravotní tvrzení podaná členskými státy EU o vitamínech a minerálních látkách a žádné z těchto tvrzení nebylo posouzeno kladně ve vztahu k hubnutí. Např.

Omezení používání některých zdravotních tvrzení

Zdravotní tvrzení jiná než tvrzení odkazující na snížení rizika onemocnění a na rozvoj a zdraví dětí

1. Zdravotní tvrzení, která **popisují nebo odkazují** na

- a) význam živiny nebo jiné látky pro růst a vývoj organismu a jeho fyziologické funkce, nebo
- b) psychologické a behaviorální funkce, nebo
- c) **aniž je dotčena směrnice 96/8/ES, snižování nebo kontrolu hmotnosti nebo snížení pocitu hladu či zvýšení pocitu sytosti anebo na snížení množství energie obsažené ve stravě a která jsou uvedena v seznamu podle odstavce 3, smějí být uvedena, aniž projdou řízeními podle článků 15 až 19, pokud jsou**
 - i) založena na všeobecně uznávaných vědeckých poznatcích a
 - ii) dobře srozumitelná průměrnému spotřebiteli.

Tabulka – Přehled zdravotních tvrzení

- červeně – neschválená (=zakázaná)
- červeně tučně – neschválená (=zakázaná) se vztahem k ovlivňování hmotnosti
- modře – schválená (povolená)

Látka	Text tvrzení
Chró	<i>přispívá k udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti</i> <i>přispívá k snížení únavy a vyčerpání</i>
Camellia sinensis L. čajovník čínský obsahující katechiny v zeleném čaji a taniny v černém čaji	<i>ochrana DNA, bílkovin, lipidů před oxidací</i> <i>redukce kyselin způsobujících zubní plak</i> <i>vliv na zdravé kosti</i> <i>snížení potenciální patogenní střevní mikroflóry</i> <i>udržení normálního vidění</i> <i>udržení normálního krevního tlaku</i> <i>udržení normální hladiny cholesterolu</i>
Camellia sinensis L. čajovník čínský obsahující katechiny ze zeleného čaje	<i>přispívá k udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti</i> <i>zvýšením beta-oxidace mastných kyselin snižuje tělesné tuky</i> <i>udržuje normální koncentraci glukózy v krvi</i>
Fraxinus excelsior jasan ztepilý	<i>podpora kloubů, podpora nebo</i> <i>dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Helianthus tuberosus L. slunečnice topinambur	<i>snížení patogenní mikroflóry ve střevě, štěpení laktosy, udržení a</i> <i>dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Theobroma cacao L. kakaovník pravý	<i>udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Undaria pinnatifida – Wakame řasa	<i>udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Bílkovina	<i>udržení zdravých kostí růst a udržení svalové hmoty</i> <i>zvýšení sytosti vede k snížení energetického příjmu, přispívá k</i> <i>udržení nebo dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Undaria pinnatifida – Wakame řasa	<i>udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Acacia gum arabská guma	<i>vliv na udržení normální hladiny cholesterolu v krvi, redukce post-</i> <i>prandiální glykemické odezvy, udržení a dosažení normální tělesné</i> <i>hmotnosti, udržení normální hladiny glukózy v krvi pokles</i> <i>potencionálně patogenních střevních mikroorganismů, změny v</i> <i>produkci mastných kyselin (SCFA) a pH v zažívacím traktu, změny</i> <i>funkce střev, snížení gastro-intestinálních potíží,</i> <i>údržba fekálního obsahu dusíku a normální koncentrace močoviny v</i> <i>krvi, udržení</i>
Alfa-cyklodextrin	<i>redukce post-prandiální glykemické odezvy udržení a dosažení</i> <i>normální tělesné hmotnosti</i>
Beta – glukany	<i>pravidelná konzumace beta – glukanu přispívá k udržení normální</i> <i>hladiny cholesterolu v krvi za podmínky nejméně 3g denně</i> <i>udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti udržení a dosažení</i> <i>normální koncentrace glukózy v krvi</i>
Bílkovina	<i>udržení zdravých kostí růst a udržení svalové hmoty</i> <i>zvýšení sytosti vede k snížení energetického příjmu, přispívá k</i> <i>udržení nebo dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Bílkovina syrovátky	<i>zvýšení pocitu sytosti vedoucí ke snížení příjmu energie, přispívá k</i> <i>udržení nebo dosažení normální tělesné hmotnosti, přispívá</i> <i>k růstu nebo udržení svalové hmoty, přispívá k zvýšení tělesné</i> <i>hmotnosti během energetického omezení nebo vytrvalostního</i> <i>treninku, přispívá k snížení těl. tuku během zvýšení vytrvalostního</i> <i>nebo fázového treninku po vytrvalostním cvičení, obnova skeletu</i> <i>muskulární tkáně a rychlá obnova po tělesném vyčerpání</i>
Cyamopsis tetragonoloba	<i>udržení, dosažení normální tělesné hmotnosti, normální</i>

guma guar	<i>koncentrace glukózy</i>
DHA	udržení normální hladiny triglyceridů v krvi udržení normálních funkcí mozku udržení normálního vidění za podmínky nejméně 250mg/denně <i>ochrana krevních lipidů před poškozením, udržení nebo dosažení normální tělesné hmotnosti, udržení normálních funkcí spermatózy, vývoj mozku, oči (vidění, nervového systému (děti))</i>
DHA + EPA	<i>vývoj mozku, oka a nervů, zdraví těhotných a kojících žen, splnění zvýšené potřeby omega-3 mastných kyselin v těhotenství, kůže a epitel buňky trávicího traktu, zlepšení nálady, membrány buněčné struktury, protizánětlivé účinky, udržení normální koncentrace LDLcholesterolu v krvi</i>
EPA	<i>zlepšení nálady, uklidnění zvýšení pozornosti zvýšení chuti k jídlu po nezamýšlené ztrátě hmotnosti vedoucí ke zvýšení energ. Přívodu ochrana krevních lipidů před poškozením oxidací</i>
Epigallocatechin galát (EGCG) v kombinaci s kofeinem	<i>podpora udržení normální tělesné hmotnosti</i>
Hydrolyzovaná guma guar	<i>zvýšení pocitu nasycenosti udržení nebo dosažení normální tělesné hmotnosti udržení normální koncentrace triglyceridů udržení normální hladiny cholesterolu redukce post-prandiální glykemické odezvy a udržení normální koncentrace glukózy</i>
Hydroxypropyl methylcelulosa	snížení glykemické odezvy po jídle udržení normální hladiny cholesterolu v krvi za podmínky nejméně 4g HPMC/1 jídlo <i>udržení normální funkce střev zvýšení pocitu sytosti vedoucí ke snížení energetického přívodu</i>
Káva včetně kyseliny chlorogenové z kávy	<i>ochrana DNA, proteinů a tuků před oxidativním poškozením, udržování normální koncentrace glukózy v krvi, udržení nebo dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Kofein	zvýšení vytrvalostního výkonu podmínka – 3mg kofeinu/kg tělesné hmotnosti jednu hodinu před cvičením zvýšení vytrvalosti (zvýšení vytrvalostní kapacity) podmínka – 3mg kofeinu/kg tělesné hmotnosti jednu hodinu před výkonem snížení vnímání námahy (její intenzity) během cvičení podmínka – 4mg kofeinu/kg tělesné hmotnosti jednu hodinu před cvičením zvýšení bdělosti a pozornosti podmínka – 75mg/dávka <i>zvýšení fyzického(tělesného) výkonu během krátkodobých vysoce-intenzivních cvičení, zvýšení oxidace tuků vedoucí ke snížení tělesných tuků, zvýšení energetického výdeje vedoucí k redukci tělesné hmotnosti</i>
Kyselina gamma – linolenová	<i>udržení zdravých kloubů, udržení zdravé tělesné hmotnosti po její redukci udržení správného periferního prokrvení, udržení normálního krevního tlaku, udržení normální hladiny cholesterolu, udržení zdravých kostí, redukce zánětu udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi, snížení menstruačních potíží, podpora normální kognitivní funkce, udržení bariérové funkce kůže, údržba funkce buněčné membrány, údržba normální struktury, pružnosti a vzhledu pokožky, protizánětlivé účinky</i>
Kyselina linolová	<i>udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti zvýšení citlivosti k insulinu, ochrana DNA, bílkovin, lipidů před oxidativním poškozením přispívá ke zlepšení imunity</i>
L - tryptophan	<i>zachování normálního spánku, zlepšení nálady, přispívá k zachování kognitivních funkcí, přispívá k udržení nebo dosažení normální tělesné hmotnosti</i>

Mykoprotein	<i>udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi, zvyšuje pocit sytosti, tím snižuje energetický příjem</i>
Olej z piniových oříšků (Pinus koraiensis)	<i>zvýšení sytosti vedoucí ke snížení přívodu energie</i>
Pektin	redukce postprandiální úrovně (po požití jídla) glukózy za podmínky nejméně 10g pektinů v jedné porci jídla udržení normální koncentrace cholesterolu za podmínky nejméně 6g/za den v jedné nebo několika dávkách <i>zvýšení pocitu sytosti vedoucí k redukci přívodu energie</i>
Sójové bílkoviny	<i>udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti udržení normální hladiny cholesterolu ochrana DNA, bílkovin a lipidů před poškozením oxidací</i>
Vláknina dietní	<i>pocit sytosti, řízení (kontrola) hmotnosti, normální koncentrace glukózy v krvi, normální koncentrace cholesterolu v krvi, normální střevní funkce a jejich pravidelnost, redukce postprandiální glykemické odpovědi, snížení potenciálně patologických mikroorganismů trávicího traktu, zvýšení počtu mikroorganismů trávicího traktu, vstřebávání tuků</i>
Vláknina (pšeničné otruby)	zvětšení objemu stolice, zkrácení doby zažívání – přispívá ke zrychlení metabolismu za podmínky konzumace minimálně 10g denně <i>udržování normální hladiny cholesterolu v krvi přispívá k dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Xantanová guma	<i>zvýšení pocitu sytosti</i>

Článek 12

Omezení používání některých zdravotních tvrzení

Článek 13

Zdravotní tvrzení jiná než tvrzení odkazující na snížení rizika onemocnění a na rozvoj a zdraví dětí

1. Zdravotní tvrzení, která **popisují nebo odkazují** na

a) význam živiny nebo jiné látky pro růst a vývoj organismu a jeho fyziologické funkce, nebo

b) psychologické a behaviorální funkce, nebo

c) aniž je dotčena směrnice 96/8/ES, **snížování nebo kontrolu hmotnosti nebo snížení pocitu hladu či zvýšení pocitu sytosti anebo na snížení množství energie obsažené ve stravě** a která jsou uvedena v seznamu podle odstavce 3, smějí být uvedena, aniž projdou řízeními podle článků 15 až 19, pokud jsou

i) založena na všeobecně uznávaných vědeckých poznatcích a

ii) dobře srozumitelná průměrnému spotřebiteli.

Článek 14

Tvrzení o snížení rizika onemocnění a tvrzení týkající se vývoje a zdraví dětí

1. Odchylně od čl. 2 odst. 1 písm. b) směrnice 2000/13/ES smějí být uvedena následující tvrzení, pokud bylo v řízení podle článků 15, 16, 17 a 19 tohoto nařízení schváleno jejich zahrnutí do seznamu takových schválených tvrzení platných pro Společenství společně se všemi nezbytnými podmínkami používání takových tvrzení:

a) tvrzení o snížení rizika onemocnění;

b) tvrzení týkající se vývoje a zdraví dětí.

2. Kromě obecných požadavků stanovených v tomto nařízení a zvláštních požadavků odstavce 1 pro tvrzení o snížení rizika onemocnění musí být na označení, nebo pokud takové označení neexistuje, v obchodní úpravě nebo reklamě obsažen také údaj uvádějící, že se na vzniku onemocnění, na které tvrzení odkazuje, podílí více rizikových faktorů (...).