



MAELUMINISTEERIUM



Euroopa Maaelu Arengu  
Põllumajandusfond:  
Euroopa Investeeringud  
maapirkondadesse

# Tõenduspõhised toitumis- ja tervisealased väited

Siret Dreyersdorff  
toidu üldnõuete büroo  
toiduohutuse osakond  
625 6258

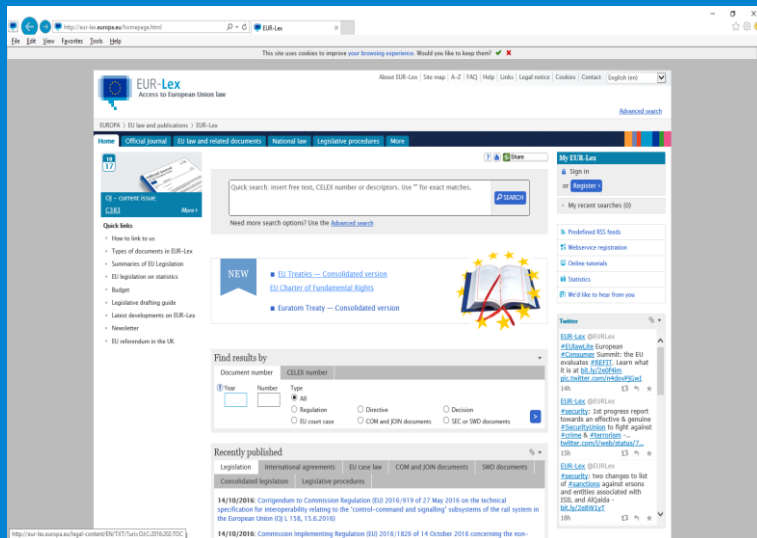
Piltide allikas: <https://pixabay.com/>

## ÕIGUSLIK ALUS



- **1924/2006** toidu kohta esitatavate toitumis- ja tervisealaste väidete kohta
- **432/2012** nimekiri toidu kohta esitada lubatud tervisealaste väidete kohta
- **2013/63** tervisealaste väidete eritingimused
- **353/2008** tervisealase väite esitamise loa taotlemine
- **1169/2011** toidualase teabe esitamine tarbijale

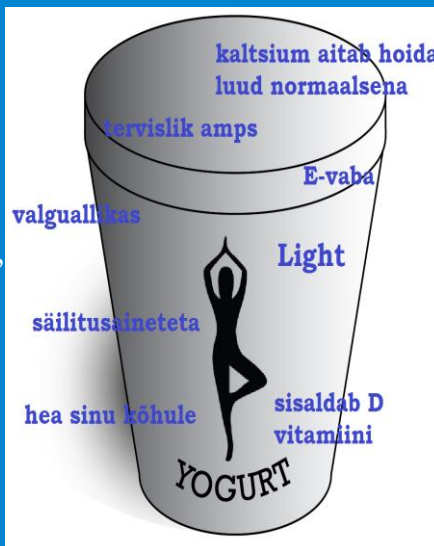
<http://eur-lex.europa.eu/homepage.html>



## VÄIDE?



Vabatahtlik teave,  
mistahes kujul pildiline,  
graafiline või  
sümboliline esitus,  
mis annab mõista,  
et toidul on teatavad  
omadused



## KELLELE JA KUIDAS SUUNATUD

Tajub toidu puhul  
teatud tervisealast eelist



veebileht / veebipood  
müügipakendi märgistus  
pakendamata toit  
mistahes lisamaterjal  
toote esitlus  
reklaam

Nõuded kohalduvad ka toidu suhtes mida  
tarnitakse toitlustusettevõtjatele, haiglatele,  
koolidele!

## ÜLDPÕHIMÕTTED VÄIDETE ESITAMISEL (1)

- TO ja TE väited peavad olema  
**tõenduspõhised** ehk **teaduslikult põhjendatud**
- Väite heakskiitmise aluseks on teaduslik  
hinnang
- Sõltumatu ja objektiivne riskihindaja –  
**Euroopa Toiduohutusamet (EFSA)**  
<http://www.efsa.europa.eu/>

### The Importance of the Omega-6/Omega-3 Fatty Acid Ratio in Cardiovascular Disease and Other Chronic Diseases

Arvamus E. Nisamäe poolt

The Center for Genetics, Nutrition and Health, Washington, DC 20039

Several sources of information suggest that dietary intake of omega-6 and omega-3 fatty acids is important for cardiovascular health. Western diets are deficient in omega-3 fatty acids, and have an excess of omega-6 fatty acids. Omega-6 and omega-3 fatty acids are essential for human health, and their intake is important for cardiovascular health. Omega-6 and omega-3 fatty acids are essential for human health, and their intake is important for cardiovascular health.

Key words: cardiovascular disease, omega-6, omega-3, fatty acids, diet, nutrition, health, chronic disease, diet, diet, diet

#### Introduction

The importance of omega-6 and omega-3 fatty acids in the diet has been discussed for many years. Omega-6 and omega-3 fatty acids are essential for human health, and their intake is important for cardiovascular health.



Teadusuuringud kinnitavad, et oomega-3 RH tagavad terve südame!

EFSA ei ole hinnanud / pole heakskiidetud väide!

## ÜLDPÕHIMÕTTED VÄIDETE ESITAMISEL (2)

- Väide ei tohi:
  - olla vale, mitmeti mõistetav ega eksitav;
  - olla vastuolus üldtunnustatud toitumis- ja tervisealaste põhimõtetega;
  - soodustada toidu ülemäära tarbimist;
  - viidata muutustele kehafunktsioonides, mis võivad tekitada hirmu tarbijas;
  - anda mõista, et tasakaalustatud toit ei anna piisavas koguses toitaineid

## ÜLDPÕHIMÕTTED VÄIDETE ESITAMISEL (3)

- Väite saab **toitaine** või **muu aine** kohta esitada siis, kui:
  - sellel on teaduslikult põhjendatud kasulik toitumisalane või füsioloogiline toime;
  - seda on toidus väidetud toimet andvas koguses;
  - see on toidus organismile omastataval kujul;
  - toidu tavapäraselt söödavas portsjonis sisaldub märkimisväärses koguses või koguses, millega kaasneb väidetav mõju

## TOITUMISALANE VÄIDE (1)

... annab mõista, et toidul on teatud kasulikud toitainelised omadused, mida toit:

- sisaldab, sisaldab suurendatud või vähendatud koguses, ei sisalda üldse VÕI
- annab energiat, annab suurendatud või vähendatud määral energiat, ei anna energiat

Näiteks: „vähese soolasisaldusega“; „sisaldab rauda“;

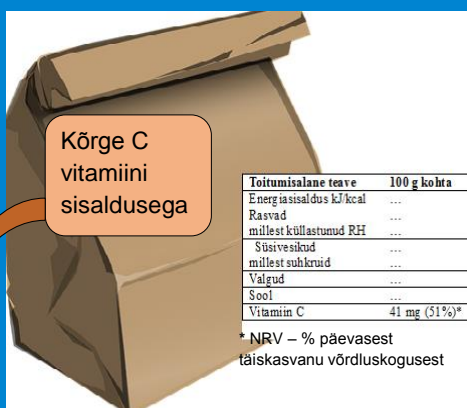
„suure D vitamiini sisaldusega“; „vähendatud energiasisaldusega“

1924/2006 lisa  
(tingimused!)

## NÄITEKS

- Väite „rasvavaba“ võib esitada siis, kui toode ei sisalda üle 0,5 g rasva 100 g või 100 ml kohta
- Väite „kiudaineallikas“ võib esitada siis, kui toode sisaldab vähemalt 3 g kiudainet 100 g kohta või vähemalt 1,5 g kiudainet 100 kcal kohta
- Väite „vähendatud energiasisaldusega“ võib esitada siis, kui energiasisaldust on vähendatud vähemalt 30 %, tuues välja omaduse(d), millest tulenevalt toidu üldine energiasisaldus on vähendatud

## Kuidas ma saan esitada TO väite?



Tingimus: võib esitada kui toode sisaldab vähemalt 2x rohkem vitamiini kui „vitamiini allikas“

Vitamiin C 80 mg  
(NRV)

15%  
võrdluskogusest

12 mg

Tingimus: kui toode sisaldab vitamiini vähemalt 1169/2011 määratletud märkimisväärse koguses

## MÄRKIMISVÄÄRNE KOGUS

1169/2011  
lisa XIII

- Märkimisväärne kogus on:
  - 15% võrdluskogusest 100 gr / 100 ml või portsjoni kohta tahke toidu puhul;
  - 7,5 % võrdluskogusest 100 ml kohta jookide puhul

## VÕRDLUSKOGUS

- Vitamiinide ja mineraalainete võrdluskoguse puhul on tegemist numbrilise kontrollväärtusega, mis näitab terve inimese toitainete vajalikku päevast kogust tagades seejuures toitainete ohutu tarbimise

## TERVISEALANE VÄIDE

432/2012

... annab mõista, et toidugrupi, toidu või toidu koostisosa ja tervise vahel on seos

Haigestumise <u>riski</u> vähendamisele viitav väide art 14.1. a)	Laste arengule ja tervisele viitav art 14.1. b)
Uutel teaduslikel andmetel põhinev väide art 13.5	Üldised funktsionaalsed väited art 13.1

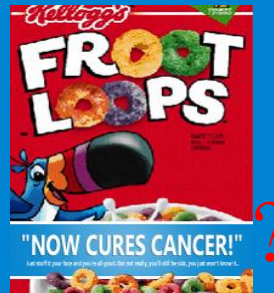
Näiteks: „tsink aitab hoida normaalset nägemist“;  
„valgud aitavad hoida luid normaalsena“



1169/2011 art 7 lg 3:

Toidu puhul on keelatud viidata haigusi tõkestavatele, ravivatele või leevendavatele omadustele!

Nt „ennetab grippi“  
„ravib Alzheimerit“  
„põletikuvastane“



## TERVISEALASE VÄITE ERITINGIMUSED (1)

- Lubatud TE väite kasutamisel tuleb esitada:
  - viide tasakaalustatud toitumise ja tervisliku elustiili tähtsusele;
  - väidetava kasuliku mõju saavutamiseks vajalik toidukogus ja tarbimise viis;
  - vajadusel viide inimestele, kes peaksid vältima toidu tarbimist;
  - asjakohane hoiatus liigse tarbimise eest, mis võib kujutada ohtu tervisele



## Kuidas ma saan esitada TE väite?

- Heakskiidetud väide: Aitab kaasa normaalsele immuunsüsteemi talitlusele

Tarbija jaoks sama tähendus!

### LUBATUD

Toetab ...  
Aitab hoida ...

### EIOLE LUBATUD

Ergutab ...  
Tõstab ...

- Sõnastused EFSA hinnangust – pigem mitte või ettevaatlikult!

## VÄIDETE REGISTER

[http://ec.europa.eu/food/safety/labelling\\_nutrition/claims/register/public/?event=register.home](http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register.home)

The screenshot shows the 'EU Register of nutrition and health claims made on foods' page. The page is titled 'EU Register of nutrition and health claims made on foods' and includes a navigation menu with 'HEALTH', 'FOOD', 'ANIMALS', 'PLANTS', and 'AHN'. The 'FOOD' section is active. The main content area is divided into two sections: 'EU Register of Nutrition and Health Claims' and 'Claims not in the EU Register'. The 'EU Register' section lists various types of claims: 'Nutrition and health claims', 'Claims being processed', 'EU Register', 'Health claims', 'Nutrition claims', and 'HEFT Evaluation'. The 'Claims not in the EU Register' section lists 'Health claims substantiated as Article 13(2) 'Nutrition claims' (18 kb)' and 'Health claims not related to human health' (6 kb) which cannot consequently be used on foods. The page also includes a sidebar with 'Food labelling legislation', 'Addition of vitamins and minerals', 'Natural mineral waters', and 'Food for specific groups'. The footer contains the text 'Last update: 20/03/2016 | Legal notice | Contact | Top'.

## TE alase väite ERITINGIMUS (2) EBAMÄÄRASED TERVISEGA SEOTUD SÕNUMID

*tervislik  
valik*

*hea sinu  
kõhule*

1924/2006 art 10  
Rakendusotsus  
2013/63

*aitab südame  
korras hoida*

*sinu tervise  
heaks*

Võib kasutada üksnes koos konkreetse lubatud  
tervisealase väitega!

## TOOTE NIMETUS

... kui on tõlgendatav TO või TE alase väitena



„Kiudaine Leib“

„Immuunsus“

„Südamesai“

„Proteiinijook“

... vastavus 1924/2006 nõuetega / kaasneb  
heakskiidetud seonduv TO või TE alane väide



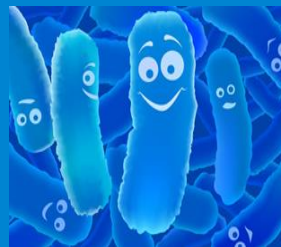
## KAUBAMÄRK

- Tooted, mis kannavad enne 2005. a registreeritud kaubamärke, mida võib tõlgendada TE või TO alase väitena, võib turustada kuni 19.01.2022. a.
- Peale 19.01.2022. a kohaldatakse määruse 1924/2006 sätteid



## PROBIOOTILINE

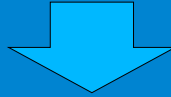
- Nimetus tõlgendatav TE alase väitena
- **Ainult koos lubatud tervisealase väitega!**
- Koostisosade loetelus võib viidata mikroorganismi tüvele!



Näiteks: ... piim, juuretis, piimhappebakter  
*Lactobacillus acidophilus* ...



## SUPERTOIT



koos lubatud TO või TE väitega!

... turunduslik termin, mida kasutatakse toidu puhul, millel arvatakse olevat teatud kasu tervisele

### Goji marjad

C vitamiini 37 mg / 100 g

A vitamiini 672 mg / 100 g

Beeta-karoteen 8100 BCE

### Kibuvitsamari

840 mg

940 mg

11 300 BCE

## VIITED TOIDU ERIOMADUSTE KOHTA

ei sisalda muna

nisujahuta

E vaba

GMO vaba



EI TOHI  
EKSITADA!



ei sisalda  
piima  
koostisosi

säilitusaineteta

## VÄLJENDID (*statements*) ...

- „laktoosivaba“ – ühtsed nõuded puuduvad ja lähtume Põhjamaade raportist

- „gluteenivaba“ ja „väga väikese gluteenisisaldusega“ –

KoM rakendusmäärus 828/2014

☞ Nõuded rakenduvad nii müügipakendis kui ka müügipakendisse pakendamata toidu puhul


Tegemist ei ole eritoiduga!

## .... esitamise tingimused (1)

- **Laktoosivaba** – tootes laktoosi sisaldus alla 10 mg/100 g või ml (märgistusel laktoosi sisalduse võib esitada)
- **Madala laktoosisisaldusega** – tootes laktoosi sisaldus alla 1 g/100 g või ml (märgistusel laktoosi sisaldus tuleb esitada)
- ☞ mitte TO alase teabe sees vaid järel



## ... esitamise tingimused (2)

- Gluteenisisaldus teaduslikult tõestatud  nisu (kõik *Triticum* liigid), rukis, oder
- **Kaer** – tuleb arvesse võtta võimalikku gluteenisisaldust
- Teave gluteeni puudumise kohta üksnes väljenditega:
  - \* **gluteenivaba** – tootes ei sisaldu gluteeni rohkem kui 20 mg/kg kohta;
  - \* **väga väikese gluteenisisaldusega** – tootes on gluteeni sisaldus mitte suurem kui 100 mg/kg
- „gluteenivaba“ looduslikult gluteenivaba toidu puhul – ei kasutata kui kõik sarnased toidud on gluteenivabad

## ABIMATERJALE

- Euroopa Komisjoni juhend 1924/2006 rakendamiseks <http://ec.europa.eu/>
- Heakskiidetud TE väidete sõnastuse muutmise üldpõhimõtteid käsitlev dokument <http://ec.europa.eu/>
- EE juhend 1924/2006 kohta [www.agri.ee](http://www.agri.ee)
- EFSA juhendid TE väite loa taotlemise koostamiseks <http://www.efsa.europa.eu/>
- Väidete register <http://ec.europa.eu/nuhclaims/>