



MAELUMINISTEERIUM



Euroopa Maalu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa investeeringud
maapirkondadesse

Tõenduspõhised toitumis- ja tervisealased väited

Evelin Kivima
toidu üldnõuete büroo
toiduohutuse osakond
625 6231

EL toiduohutuspoliitika



- Eesmärk - kaitsta inimeste tervist ja tarbija huve
- Alus – sõltumatu teadus. Euroopa Toiduohutusameti arvamused
- Tarbija huvide kaitsmine toimub täpse ja usaldusväärse toidualase teabe / märgistuse kaudu

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

[2019/34](#) erandid üldnimetuste kohta

[1169/2011](#) toidualase teabe esitamine tarbijale

Euroopa Liidu Teataja

<https://eur-lex.europa.eu/>

Väide

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

NB!

Väitena ei käsitleta sellist toidualast teavet, mille esitamine on õigusakti kohaselt kohustuslik



<http://www.abfoodnutrition.co.uk/making-nutrition-health-claims-legally>

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/>

LR

- saab taotluse, kontrollib vastavust

EFSA

- hindab väidet (teadusartiklid jms)
- Avaldab kas positiivse või negatiivse teadusliku arvamuse

Komisjon

- õigusakt lubamine/keeldumine

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

ARTURO E. SIMONOVIC¹
The Center for Genetics, Nutrition and Health, Washington, DC 20005

Several studies of observational design and human trials have shown that a diet rich in omega-3 fatty acids is associated with a lower risk of cardiovascular disease. This is particularly true for individuals with a high ratio of omega-6 to omega-3 fatty acids. This ratio is high in the Western diet and low in the diet of traditional hunter-gatherers.

The purpose of this review is to discuss the importance of the omega-6/omega-3 ratio in cardiovascular disease and other chronic diseases. The review will discuss the evidence from observational studies, human trials, and animal models.

Keywords: omega-6, omega-3, cardiovascular disease, chronic diseases, diet, nutrition

Introduction
The importance of omega-6 and omega-3 fatty acids in the diet has been discussed in the literature for many years. The ratio of omega-6 to omega-3 fatty acids in the diet is a key factor in the development of cardiovascular disease and other chronic diseases.

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



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

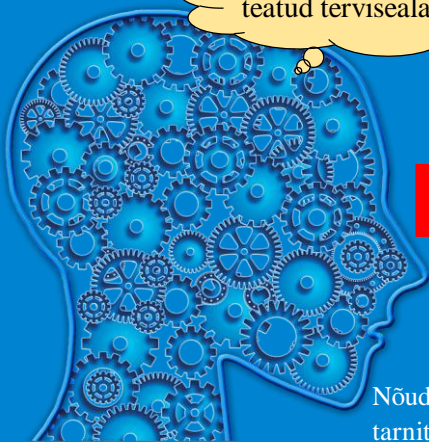
Üldpõhimõtted väidete esitamisel (3)

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

Kellele ja kuidas suunatud

Tajub toidu puhul teatud tervisealast eelist



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

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

Toitumisalane väide (1)

1924/2006 lisa
(tingimused!)

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

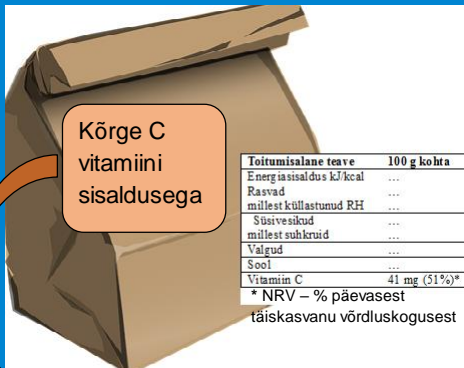
- sisaldab, sisaldab suurendatud või vähendatud koguses, ei sisalda üldse **VÕI**
- annab energiat, annab suurendatud või vähendatud määral energiat, ei anna energiat

Näiteks: „vähese soolasisaldusega“; „sisaldab rauda“; „suure D vitamiini sisaldusega“; „vähendatud energiasisaldusega“

Näited

- 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 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 märkimisväärses koguses

Märkimisväärne kogus

1169/2011
lisa XIII

Märkimisväärne kogus on:

- 15% võrdluskogusest 100 g / 100 ml või portsjoni kohta tahke toidu puhul;
- 7,5 % võrdluskogusest 100 ml kohta jookide puhul

VÖRDLUSKOGUS

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

Toitumisalase väite sõnatus

Millel on tarbija jaoks tõenäoliselt sama tähendus
Nt „kiudaine allikas“ – sisaldab kiudaineid, lisatud kiudaineid

„kõrge valgusisaldusega“ – valgurikas

„energiavaba“ – kalorivaba

„rasvavaba“ – ei sisalda rasva

light / lahja \neq *super light*

Tervisealane väide

432/2012

- Annab mõista, et toidugrupi, toidu või toidu koostisosa ja tervise vahel on seos

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

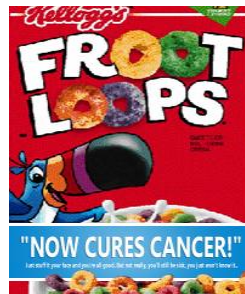
- Näiteks: „tsink aitab hoida normaalset nägemist“;
„valgud aitavad hoida luid normaalsena“



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

([1169/2011 art 7 lg 3](#))

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



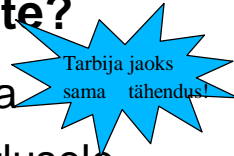
Tervisealase väite eritingimused (1)

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 saan esitada TE väite?

- Heakskiidetud väide: Aitab kaasa normaalsele immuunsüsteemi talitlusele



LUBATUD

Toetab ...

Aitab hoida ...

EI OLE LUBATUD

Ergutab ...

Tõstab ...

- Sõnastused EFSA hinnangust – pigem mitte või ettevaatlikult!

Kuidas saan esitada TE väite? (2)

Väite saab esitada toitaine, aine, toidu või toidugrupi kohta, mille osas väide on lubatud ja mitte toiduaine kohta

- Ca kohta on lubatud: „Kaltsium aitab kaasa normaalsele lihaste tööle“
- Ei saa öelda:
„Soone talu piim aitab kaasa normaalsele lihaste tööle“

Väidete register

http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register.home

The screenshot shows the official website of the EU Register of nutrition and health claims. The page is titled "EU Register of nutrition and health claims made on foods". It features a navigation menu with categories like HEALTH, FOOD, ANIMALS, PLANTS, and AMB. The main content area is divided into sections: "Food labelling legislation", "Nutrition and Health claims", "Claims being processed", "EU Register", "Food supplements", "Addition of vitamins and minerals", "Natural mineral waters", and "Food for specific groups". The "EU Register" section is highlighted, showing a list of claims and a search bar. The page also includes a sidebar with "ALL TOPICS" and a footer with "Last update: 20/10/2014".

Üldnimetused art 1.4 (generic descriptors)

2019/343

Toidu- või joogigrupi iseärasus, mis võib jätta mulje mõju avaldumisest tervisele

Näiteks *cough drop* (teatav köhakompvek), *bisco salute* (teatav küpsis)

- Heakskiidu saanud nimetusi ei tõlgita turustatava riigi keelde
- Kirjeldav teave tuleb paigutada toote nimetuse lähedale

Eritingimused - üldised viited toidu ja tervise vahelisele kasulikule seosele

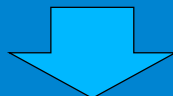
1924/2006 art 10
Rak.otsus 2013/63

- Hea sinu kõhule;
- aitab südame korras hoida;
- hea immuunsüsteemile;
- nutikas tasakaal sinu toidulaual;
- vms.

Võib kasutada üksnes konkreetse lubatud tervisealase väitega, mis põhjendab üldist väidet.



SUPERTOIT



väljamõeldud nimetus (art 1.3.)

Tuleb lisada täpsustav teave toidu iseloomulike (super)omaduste kohta. Selleks võib olla ka lubatud TO või TE väide!

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

Toote nimetus

- ... kui on tõlgendatav TO või TE alase väitena



„Kiudaine Leib“

„Immuunsus“

„Südameröst“

„Proteiinijook“

„Ajutoit“



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

Kaubamärk



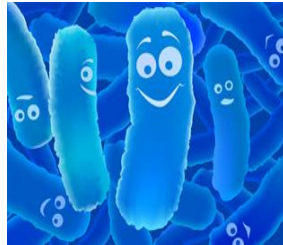
Tooted, mis kannavad enne 2005. a registreeritud kaubamärke, mida võib tõlgendada TE või TO alase väitena, võib turustada kuni 19.01.2022. a.

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* ...

Viited toidu eriomadustele



Jahuvaba

E 621 vaba

GMO vaba

EI TOHI
EKSITADA!

Ei sisalda laktoosi

Säilitusaineteta

Laktoosiga seotud väljendid


Tegemist ei ole eritoiduga!

- **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)



Gluteeniga seotud väljendid

828/2014

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

Käitleja vastutus

- Vastutab tema poolt toidul esitatava teabe eest
- Kasutab üksnes heakskiidetud väiteid kooskõlas väidete määrusega
- Kasutab väite sõnastamisel võimalikult sarnast sõnastust heakskiidetud väitele



Tulevikuteemad

- Toitainelised põhijooned art 4 (*nutrient profiles*) – rasva, suhkru, soola, trans-RH kohta
- Ootel olevad väited (*on hold*) – taimede kohta ja kofeiini väited



Abimaterjalid

- 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
- EFSA juhendid TE väite loa taotlemise koostamiseks <http://www.efsa.europa.eu/>
- Väidete register <http://ec.europa.eu/nuhclaims/>

*Kasutatud pildid: <https://pixabay.com/>

Health claims

- Is the food or ingredient defined?
- Is the claimed effect defined?
- What is the evidence?

weight reduction

it improves your shape

CONCLUSIONS

- POSITIVE (sufficient evidence)
- NEGATIVE (some but not conclusive or poor evidence)

www.efsa.europa.eu

Täna tähelepanu eest!