



VETERINAAR- JA TOIDUAMET



Europa Maaelu Arengu  
Põllumajandusfond:  
Euroopa Investeeringud  
maapirkondadesse

# Toitumis- ja tervisealased väited

**Tiiu Rand**

Toiduosakond, nõunik  
20.10. ja 22.10.2020

1

## Millest räägime / Abimaterjal

Õigusaktid ja nõuded

Määrus [1924/2006](#) (toidu kohta esitatavate toitumis- ja tervisealaste väidete kohta)

Määrus (EL) nr [432/2012](#) (millega kehtestatakse nimekiri tervisealastest väidetest, mida on lubatud esitada toidu kohta, välja arvatud haigestumise riski vähendamisele ning laste arengule ja tervisele viitavad väited)

Vt toitumis- ja tervisealaste väidete EL [register](#)

Vt VTA kodulehelt [Toitumis- ja tervisealased väited](#)

2

2

## 1924/2006 toitumis- ja tervisealaste väidete määrus

Nõuded kohalduvad **kaubanduslikes teadaannetes** esitatavatele väidetele

-> **lõpptarbijale** pakutava toidu **märgistusel, esitlemisel, reklaamis**

- ka pakendamata toidu korral (teatud eranditega)
- ka toidu nimetus võib olla käsitletav toitumis- või tervisealase väitena (*Proteiinikohupiim, Tervisemunad, ...*)

NB! Üleminekuag enne 1.01.2005 olemas olnud kaubamärkidele kuni 19.01.2022

3

3

## Toitumis- ja tervisealased väited



*Suhkruvaba*

*23,1 g proteiini 1 pudelis*

*Vitamiinirikas*

*Proteiinijook*

*Rohejahu on mineraalide allikas*

*Ehedas mahlalimonaadis on vähe suhkrut*

*Tervislik*

*Tugevdab immuunsust*

või muu sarnane **sõnum või esitus** (tekst, pilt, sümbol, graafiline esitus)

Ei ole kohustuslik teave. Esitamise korral tuleb täita nõudeid!

4

4

## Väide

Sõnum või esitus, mis **ei ole** õigusaktide alusel **kohustuslik**, sealhulgas mis tahes kujul pildiline, graafiline või sümboliline esitus, mis väidab, viitab või annab mõista, et **toidul on teatavad omadused**

Ei ole lisatud säilitusaineid  
Säilitusaineteta  
Õrnsoolane  
E-vaba  
E621-vaba ...

5

5

## Toitumisalane väide

**Toitumisalane väide** - **vabatahtlik** sõnum või esitus (mistahes kujul) – mis väidab, viitab või annab mõista, et **toidul on teatavad kasulikud toitainelised omadused** energia või toitainete (või muude ainete) sisalduse tõttu, mida see toit:



- sisaldab / ei sisalda (annab / ei anna)
- sisaldab vähem / sisaldab rohkem

6

6

## Tervisealane väide

Tervisealane väide - **vabatahtlik** sõnum või esitus (mistahes kujul), mis väidab, viitab või annab mõista, et **toidu (või toidu koostisosa või toidugrupi) ja tervise vahel on seos**

- **D-vitamiin** aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele
- **Suhkruvaba närimiskumm** aitab vähendada suu kuivust
- **Liha ja kala** aitavad tõsta raua imendumist, kui teisi rauda sisaldavaid toite süüa koos liha või kalaga

7

## „Toit ei ravi“

Toidualase teabega ei omistata ühelegi toidule inimeste haigusi vältida aitavaid, ravivaid või leevendavaid omadusi ega viidata niisugustele omadustele

➤ märgistus, esitlemine, reklaam

Teatud erandid looduslikule mineraalveele ning eritoidule

8

## Joogid üle 1,2% vol

- Ei ole lubatud terviseväited
  - Lubatud on **madalale alkoholisisaldusele** viitavad väited või **alkoholi- või energiasisalduse vähendamisele** viitavad väited
- (1924/2006 art 4 lg3)

Mis on madal alkoholisisaldus?

Tervislik ja vitamiinirikas kuusevõrsenaps???

9

9

## Lubatud toitumisalased väited on loetletud 1924/2006 lisas

Näide:

SUHKRUVABA

Väite, et toit on suhkruvaba, ja iga väite, millel on tarbija jaoks tõenäoliselt sama tähendus, võib esitada ainult siis, kui toode ei sisalda üle 0,5 g suhkruid 100 g või 100 ml kohta.

Väide ei pea olema täpselt samas sõnastuses

Väide peaks olema sama tähendusega tarbijale -> *suhkruvaba, ilma suhkruta, suhkruta jne*

Kui sobivat väidet lisas ei ole -> ei saa, ei tohi väita (nt kolesteroolivaba)

Vt ka [Lubatud toitumisalased väited](#)

10

## Näide

### SUHKRUVABA

Väite, et toit on suhkruvaba, ja iga väite, millel on tarbija jaoks tõenäoliselt sama tähendus, võib esitada ainult siis, kui toode ei sisalda üle 0,5 g suhkruid 100 g või 100 ml kohta.

Vaata väite tingimust: mitte üle 0,5 g suhkruid 100 g (ml) kohta ->

-> kas tean oma toidu/jooogi suhkrute sisaldust?

-> kas ma tean oma toidu energiasisaldust ja toitainete koguseid?

-> kui jah, kas suhkrute sisaldus on mitte üle 0,5 g/100 g (ml)

-> kui jah, siis saan nii väita

-> toitumisalase (või tervisealase) väite esitamisel on alati

11

## To-väide „sisaldab ... vitamiini“

### Sisaldab C vitamiini

Nt **Mahlajook C-vitamiiniga**

**Tingimus:** toit peab sisaldama nimetatud vitamiini vähemalt märkimisväärselt:

- 15 % võrdluskogusest 100 g (ml) muu toidu kui joogi kohta
- 7,5 % võrdluskogusest 100 ml joogi kohta
- 15 % võrdluskogusest portsjoni kohta, kui pakendis ainult 1 portsjon

Kontrollarvutus:

C-vitamiini võrdluskogus on 80 mg

Joogis märkimisväärne kogus on:

$7,5 \% 80 \text{ mg-st} \rightarrow$

$7,5 \times 80 / 100 = 6 \text{ mg} / 100 \text{ ml kohta}$

Sisaldab kõiki vitamiine!?

12

## Valgu to-väited



### Valguallikas

Tingimus:

- valk vähemalt 12% E-st

### Suure (kõrge) valgusisaldusega

Tingimus:

- valk vähemalt 20% E-st

Kontrollarvutus:

100 grammis on

7,5 g valke ja

108 kcal

$7,5 \text{ g} \times 4 \text{ kcal}/108 \text{ kcal} \times 100\% \rightarrow$

$\rightarrow 28\% \rightarrow$  toode on suure valgusisaldusega ehk valgurikas

13

13

## Kiudainete to-väited

### Kiudaineallikas

Tingimus:

- vähemalt 3 g kiudainet 100 g kohta **VÕI**

- vähemalt 1,5 g kiudainet 100 kcal kohta

Kontrollarvutus 100 kcal kohta:

100 grammis on

0,9 g kiudainet ja

63 kcal  $\rightarrow$

100 kcal kohta on kiudu:

$0,9 \text{ g} / 63 \text{ kcal} \times 100 \text{ kcal} \rightarrow 1,4 \text{ g} \rightarrow$

tingimus ei ole täidetud

14

14

## Oomega-3-rasvhapete to-väited

NB! Ω-3 rasvhapped on erinevad ja nende vajalikud kogused on erinevad!

### Oomega-3-rasvhapete allikas / Sisaldab oomega-3-rasvhappeid

Tingimus:

- vähemalt 0,3 g ALA  
**100 g ja 100 kcal** kohta  
VÕI
- vähemalt 40 mg EPA ja DHA **100 g ja 100 kcal** kohta

Kontrollarvutus:

100 grammis on ALA-d 8 g ja 828 kcal

100 g tingimus on täidetud, tuleb kontrollida 100 kcal tingimuse täitmist:

$8 \text{ g} / 828 \text{ kcal} \times 100$

$\text{kcal} = 0,966 \text{ g} \rightarrow$

100 kcal tingimus on täidetud

15

15

## Oomega-3-rasvhapete to-väited

Analüüsimisel tellida rasvhappelise koostise analüüs, tulemused küsida rasvhapete kohta, mitte oomega-3 summana

Näitaja	Ühik	Tulemus	Meetod
Rasvhapete koostis:	g/100g		EVS-EN ISO 12966-3:2016, 12966-4:2015*
Oomega-3 rasvhapped	"	22,8	"
Oomega-6 rasvhapped	"	56,9	"
Oomega-9 rasvhapped	"	9,2	"
Gamma-linoleenhappe C18:3 n6	"	4,6	"

16

16



## Võrdlevad to-väited: „vähendatud“, „suurendatud“, „lahja“

Vaata toitaine vähendamise või suurendamise **tingimust** väidete määruse lisast

Võrreldakse sama toidugrupi toitusid

Lisaks väitele märgitakse ka **toitaine koguse ja/või energiasalduse erinevus** (1924/2006 art 9 lg1)

Nt: **35 % vähem suhkrut**

NB! „30 % vähem **lisatud** suhkrut“ ei ole lubatud

17

17

## To-väide „sisaldab ...“

**SISALDAB** [TOITAINET VÕI MUU AINE NIMETUS]

Väite, et toit sisaldab mingit **toitainet** või **muud ainet**, mille kohta käesolevas määruses ei sätestata eritingimusi, ja iga väite, millel on tarbija jaoks tõenäoliselt sama tähendus, võib esitada ainult siis, kui toode vastab käesoleva määruse **kõikidele kohaldatavatele sätetele ning eelkõige selle artiklile 5**. Vitamiinide ja mineraaltoitainete suhtes kohaldatakse väite „allikas“ tingimusi.

*Kasulik, omastatav, sisaldub märkimisväärses koguses jne*

*Nt sisaldab beetaglükokaane -> OK*

Vt ka EFSA tööriist *Dietary Reference Values for the EU* [EFSA DRV Finder](#) (EL-s kehtivate toitainete võrdlusväärtuste andmebaas)

18

18

## Eksitavad to-väited

Veebis kodulehel esitatud **joogi** tutvustus:

„Küpsetest **õuntest** ja säravoranžidest **astelpajudest** valminud ... jook. **Õun** on hea C-vitamiini (5,7 mg/100 g\*) ning kaaliumi (130 mg/100g\*) allikas. **Astelpaju** sisaldab rikkalikult ....“ *Lisatud viide \*, millest info võetud.*

**Kas nii on OK? EI**

**Toitumisalaseid väiteid** saab esitada **müüdava toidu/joogi kohta**, kui väite tingimus on täidetud, mitte toidu/joogi koostisosade (tooraine) kohta!

*Kui palju on joogis C-vitamiini, kaaliumi?*

19

19

## Tervisealane väide

Tervisealane väide - **vabatahtlik** sõnum või esitus (mistahes kujul), mis väidab, viitab või annab mõista, et **toidu (või toidu koostisosa või toidugrupi) ja tervise vahel on seos**

- **D-vitamiin** aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele
- **Suhkruvaba närimiskumm** aitab vähendada suu kuivust
- **Liha ja kala** aitavad tõsta raua imendumist, kui teisi rauda sisaldavaid toite süüa koos liha või kalaga

20

20

## Tervisealased väited

Kasutada võib:

- **lubatud terviseväiteid** (*Authorised*) ja
- nn „**ootel olevaid**“ terviseväiteid

**Mittelubatud (*Non-authorized*)**  
terviseväited ei ole lubatud, need  
leiab registrist

Vt toitumis- ja tervisealaste väidete EL [register](#)

**Mitte kasutada internetist otsingutulemusena  
leitavaid väiteid, ka mitte teadustöid, EFSA hinnanguid  
jne**

21

21

## Tervisealased väited jagunevad

Nn funktsionaalsed tervisealased väited ehk [artikkel 13 väited](#), mis kirjeldavad:

- toitaine / muu aine tähtsust kasvamisele, arengule ja organismi funktsioonidele
- psühholoogilisi ja käitumuslikke funktsioone
- salenemist või

kehakaalu jälgimist  
Vt määrus 432/2012 ja selle lisa

Haigestumise riski vähendamise väited ehk [artikkel 14\(1\)\(a\) väited](#)

Võetakse vastu eraldi õigusaktiga (üks või rohkem väidet)

Laste arengule ja tervisele viitavad väited ehk [artikkel 14\(1\)\(b\) väited](#)

Nt:

Vitamiin D on vajalik laste luustiku normaalseks kasvuks ja arenguks  
Võetakse vastu eraldi õigusaktiga (üks või rohkem väidet)

22

22

## Artikkel 13 väited ([432/2012](#) lisa)

- Lisa on ajas täienev:
  - lisanduvad uutel teaduslikel tõenditel põhinevad väited
  - lisanduvad konfidentsiaalsete andmete kaitse taotlusega väited (nn kaitstud väited)

23

23

## Tervisealased väited

- Väidet saab esitada ainult selle **toitaine, aine, toidu või toidugrupi kohta**, mille kohta väide on lubatud, ja mitte toidu kohta, mis seda toitaineid (või ainet või toitu) sisaldab

*Nt vitamiin C väidet „aitab kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest“ ei saa üle kanda mustasõstramarjadele (mis sisaldavad C-vit), nt ‘mustasõstramarjad on tugevad antioksüdandid’*

24

24

## Tervisealased väited

- Lubatud terviseväidet saab esitada juhul, kui väite tingimus on täidetud

Tottaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või purunud ja/või lisaselgitus või loatus
-------------------------------------	-------	-----------------------------	---

*Nt vitamiin C väidet „aitab kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest“ saab esitada toidu kohta, milles on vähemalt märkimisväärselt C-vitamiini*

25

25

Kui te-väite kasutamise tingimuses on välja toodud lisateabe nõue (nt „tarbijat tuleb teavitada, et ...“) – see lisateave tuleb esitada märgistusel koos väitega

Vitamiin C aitab kaasa immuunsüsteemi normaalse talitluse säilimisele intensiivse kehalise koormuse ajal ja pärast seda

Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab päevase kogusena 200 mg C-vitamiini. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 200 mg lisaks soovitatavale päevasele C-vitamiini kogusele.

26

26

## Nn kaitstud väited

- Esitatud määruse 432/2012 lisas märkusega, nt

*(\*\*\*\*\*) Luba antud 24. septembril 2013, väidet **võib viie aasta jooksul kasutada üksnes Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, 9280 Lebbeke-Wieze, Belgia***

27

27

## Ootel olevad terviseväited

- **Kasutada võib jätkuvalt ka neid artikkel 13 väiteid**, mille hindamine EFSA poolt või käsitlemine Euroopa Komisjoni poolt ei ole veel lõpule viidud. Need on nn **ootel olevad väited**, millest suurema osa moodustavad **botaaniliste ainete väited**
- [Ootel olevad väited](#) on avaldatud Euroopa Komisjoni veebilehel väidete määruse artikkel 13(1) konsolideeritud nimekirja kannete ID numbritega
- Ootel olevate tervisealaste väidete otsimist selgitatakse vastavas [juhendis](#)

28

28

- ✓ Haigestumise riski vähendamise väide
- ✓ Laste arengule ja tervisele viitav väide
- ✓ „Ootel olevate“ botaaniliste ainete (taimede) väidete otsimine
- Vaata [www.toiduteave.ee](http://www.toiduteave.ee) -> Infopäevad 2019 -> **Infopäev 26.11.2019 Tallinnas: Toidualase teabe esitamine**

29

## Mittelubatud väited (*Non-authorized*) – vt [registrist](#)

Nt: **Sisaldab probiootikumi**– see on tervisealane väide

- sellist te-väidet ei ole lubatud te-väidete loetelus

**Ei ole lubatud tervisealane väide „sisaldab probiootikumi“ ja muud samasisulised väited (~~probiootiline jook, probiootikum...~~)**

*EL arvates on märgistusel termini „probiootiline“ kasutamise puhul tegemist täpsustamata väitega*

30

30

## Tervisealased väited

Tervislik  
Hea immuunsusele

- Viiteid toitainete või toidu üldistele mittespetsiifilistele eelistele seoses hea tervisega ja tervisega seotud heaoluga võib teha **üksnes koos konkreetse lubatud tervisealase väitega**
- selliste üldiste väidete kasutamine võib olla tarbijale abiks, sest nendega edastatakse tarbijasõbralikumaid sõnumeid
- **konkreetne väide peab olema üldise väitega seotud ja asuma üldise väite „kõrval“ või „järel“**

Vt Komisjoni rakendusotsus [2013/63/EL](#)

31

31

## Lubatud ei ole tervisealased väited

- ... mis viitavad konkreetsete arstide või tervisespetsialistide antud soovitudele
- ... mis viitavad kehakaalu vähenemise kiirusele või määrale
- ... mis jätavad mulje, et toidu tarbimata jätmise võib tervist mõjutada



Terviseväide ei ole lubatud  
alkohoolsel joogil

32

32



## Tervisealase väite esitamisel tuleb

**mürgistusel** või mürgistuse puudumise korral  
**esitlemisel** või **reklaamis** esitada lisateave  
(1924/2006 art 10.2):

- a) viide mitmekülgse ja tasakaalustatud toitumise ja tervisliku elustiili tähtsusele;
- b) väidetava kasuliku mõju saavutamiseks vajalik toidukogus ja tarbimise viis;
- c) vajadusel viide inimestele, kes peaksid vältima selle toidu tarbimist;
- d) asjakohane hoiatus liigse tarbimise eest, mis tõenäoliselt kujutab ohtu tervisele

b, c, d –  
esitatud  
lubavas  
õigusaktis

33

## Toitumis- ja tervisealase väite esitamisel on **toitumisalane teave** **kohustuslik (1924/2006 art 7)**

- v.a lahtise toidu müügil ja üldise iseloomuga reklaamis

Toitumis- ja terviseväite aluseks oleva aine kogus, mida ei ole lubatud esitada toitumisalases teabes, esitatakse toitumisalase teabega samas vaateväljas (nt oomega-3-rasvhapped, beetaglükokaanid ...)

34

34

## Superfood / Supertoit / Väetoit

Sõna **supertoit / väetoit** vms on käsitletav väljamõeldud nimetusena, mille kasutamisel toidualases teabes (toote märgistusel) tuleks lisada täpsustav teave toidu iseloomulike (**super**)omaduste kohta. **Selleks võib olla täpsustav toitumis- või tervisealane väide**

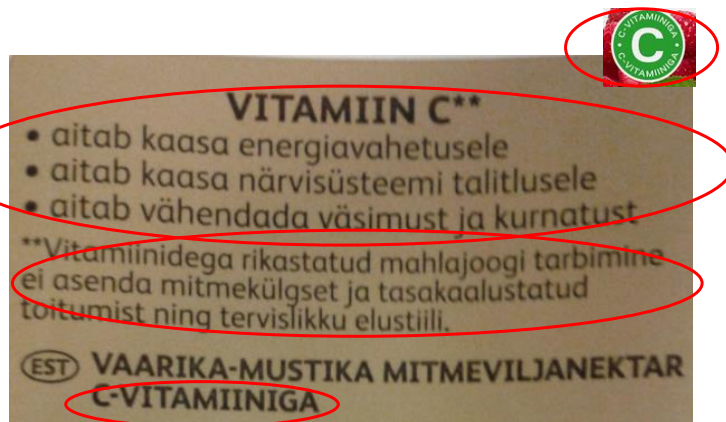
Oxford English veebisõnaraamat

(<https://en.oxforddictionaries.com/definition/superfood>, vaadatud

3.10.2017) selgitab sõna *superfood* kui toitainerikast toitu, mida peetakse eriti kasulikuks tervisele ja heaolule (*superfood - a nutrient-rich food considered to be especially beneficial for health and well-being*).

35

35



36

36



VETERINAAR- JA TOIDUAMET

# Aitäh!

**Tiiu Rand**

tiiu.rand@vet.agri.ee