



MAAELUMINISTEERIUM



Euroopa Maaelu Arengu  
Põllumajandusfond:  
Euroopa investeeringud  
maapiirkondadesse

# Toitumis- ja tervisealased väited

**Kylli Johanson**

Maaeluministerium / toiduohutuse osakond

e-post: [kylli.johanson@agri.ee](mailto:kylli.johanson@agri.ee)

tel. 6256508

2022

# Erinevad väited toidu müügi pakenditel

Vähendab  
kolesterooli



Sarapuupähklitega



E-vaba

SUURE  
KIUDAINE-  
SISALDUSEGA

Pudel Actimeli sisaldab  
C, B6 ja D vitamiine, mis  
aitavad kaasa  
immuunsüsteemi  
loomulikule talitusele



## TOITUMISALANE VÄIDE

... annab mõista, et toidul on teatud kasulikud toitainelised omadused seoses toitaine, muu aine või energiaga

Vähese soolasisaldusega

30% vähem kaloreid


Rasvavaba

## TERVISEALANE VÄIDE

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

Tsink aitab hoida normaalset nägemist

Magneesium aitab vähendada väsimust ja kurnatust



Hea mõju südamele!

# Vabatahtlikud väited, kuid täpselt reguleeritud

- Toitumis- ja tervisealased väited on vahendid, millega tootja soovib oma kaupa esile tõsta
- Inimene tajub sellise väitega toidu puhul teatud tervisealast eelist

- Toitumis- ja tervisealased väited peavad olema tõenduspõhised ehk teaduslikult põhjendatud
- Need väited on EL määrustega reguleeritud
- Täpsed kasutustingimused
- [https://ec.europa.eu/food/safety/labelling-and-nutrition/nutrition-and-health-claims\\_en](https://ec.europa.eu/food/safety/labelling-and-nutrition/nutrition-and-health-claims_en)

# Õiguslik alus <https://eur-lex.europa.eu/>



- 1924/2006 toitumis- ja tervisealaste väidete üldmäärus
- 432/2012 lubatud tervisealaste väidete nimekiri
- 1169/2011 toidualase teabe esitamine tarbijale
- 2013/63 tervisealaste väidete eritingimused
- 353/2008 tervisealase väite esitamise loa taotlemine
- 2019/343 erandid üldnimetuste kohta

EL õigusaktide andmebaasist EUR-LEX leiab EL määruseid, ka eesti keeles.

# Üldpõhimõtted (1924/2006 art 5)

- ❑ Toitumis- ja tervisealased väited peavad olema teaduslikult tõendatud
- ❑ Ei tohi olla eksitavad ega mitmeti mõistetavad
- ❑ Vastavad EL määrustes toodud üld- ja eritingimustele: ainet sisaldub tarbimisvalmis toidus mõju avalduvas koguses jne
- ❑ Väidete tõesuse hindaja on Euroopa Toiduohutusamet (EFSA)

NB! Ei piisa ühest artiklist, uuringust



Nõuded kohalduvad sh veebipoes müüdavale toidule, ka reklaamile ja toidu esitlemisele veebilehel, laadal või kaupluses



# NÄITED: toitumisalaste väidete kasutustingimused

1924/2006 lisa

- „**Rasvavaba**“ võib esitada siis, kui toode ei sisalda üle 0,5 g rasva 100 g või 100 ml kohta
- „**Kiudaine allikas**“ võib esitada siis, kui toode sisaldab vähemalt 3 g kiudainet 100 g kohta või vähemalt 1,5 g kiudainet 100 kcal kohta
- „**Madala suhkrusisaldusega**“ võib esitada siis, kui toode ei sisalda üle 5 g suhkruid 100 g tahke aine või 2,5 g suhkruid 100 ml vedeliku kohta

# Toitumisalase väite sõnastus

**Võib kasutada tarbija jaoks samatähenduslikku sõnastust**

Nt „kiudaine allikas“ – sisaldab kiudaineid, lisatud kiudaineid

„D-vitamiini allikas“ – D-vitamiiniga, lisatud D-vitamiini,  
D-vitamiiniga rikastatud

„suure C-vitamiini sisaldusega“ – C-vitamiini rikas

„suure valgusisaldusega“ – valgurikas

„suhkruvaba“ – suhkruta, ilma suhkruta



# NÄITED: tervisealaste väidete kasutustingimused

432/2012

## ☐ **Kuivatatud ploomid aitavad kaasa normaalsele sooletalitlusele.**

Väidet võib kasutada üksnes sellise toidu kohta, mis sisaldab päevase kogusena 100 g kuivatatud ploome. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 100 g kuivatatud ploome.

## ☐ **Vitamiin C aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele.**

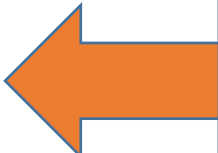
Väidet võib kasutada üksnes toidu puhul, mis on vähemalt C-vitamiini allikas s.t peab vastama määruse 1924/2006 lisas osutatud toitumisalase väite „vitamiini/mineraalne allikas “ kasutustingimustele.

# Toit ei ravi



**Toidu (sh toidulisandite) puhul on keelatud viidata haigusi tõkestavatele, ravivatele või leevendavatele omadustele!**

**Nt**    **Aitab ennetada haigusi**  
**Ravib Alzheimerit**  
**Viiruste vastane**  
**Hea akne korral**  
**Vähendab põletikku**



Meditsiinilisi väiteid  
ei tohi kasutada!

# Õigusaktidega lubatud tervisealased väited

## ❑ Üldised funktsionaalsed väited ehk 1924/2006 art 13.1 väited

Nt **Seleen** aitab hoida küüsi normaalsena.

432/2012

**B12-vitamiin** aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele.

## ❑ Haigestumise riski vähendamisele viitavad väited ehk art 14.1.a väited

Leitavad  
EL väidete  
registrist

Nt **Odra beeta-glükaani** puhul on tõestatud vere kolesteroolitaset vähendav toime. Kõrge vere kolesteroolitase on südame isheemiatõve tekkimise riskitegur.

**Suhkruvaba närimiskumm** aitab neutraliseerida happerünnakut. Happerünnak on kaariese tekke riskifaktor.

## ❑ Laste arengule ja tervisele viitavad väited ehk art 14.1.b väited

Nt **D-vitamiin** on oluline laste luustiku kasvu jaoks.

Leitavad  
EL väidete  
registrist


# EL 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)

EU Register

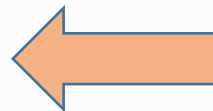
Nutrition and Health claims ▾





The EU Register is for information only, showing:

- [Permitted nutrition claims and their conditions of use](#)
- Authorised health claims, their conditions of use and applicable restrictions, if any;
- Non-authorised health claims and the reasons for their non-authorisation;
- EU legal acts for the specific health claims;
- National measures mentioned in Art. 23(3) of [Regulation EC 1924/2006](#)  (115 Kb)

The Commission will update the EU Register when required, namely upon adoption of EU decisions on applications for claims or on changes to conditions of use and restrictions.

[EU Register of Health Claims »](#)



**Claim status** >    
**Type of claim** >    
**EFSA Opinion reference** >    
**Legislation** >    
**Search** >   
**Match entire phrase** >


[Reset filter](#)

(1.14 Mb)  (2.22 Mb)

[EU Register](#)
[Search filters](#)

Showing 1 to 10 of 14 entries (filtered from 2,338 total entries)

[First](#)
[Previous](#)
1
[2](#)
[Next](#)
[Last](#)

 records per page

Claim type 	Nutrient, substance, food or food category 	Claim 	Conditions of use of the claim / Restrictions of use / Reasons for non- authorisation 	Health relationship 	EFSA opinion reference / Journal reference 	Commission Regulation 	Status 	Ent ID 
<a href="#">Art.14(1)(a)</a>	Barley beta-glucans	Barley beta-glucans has been shown to lower/reduce blood cholesterol. High cholesterol is a risk factor in the development of coronary heart disease.	Information shall be given to the consumer that the beneficial effect is obtained with a daily intake of 3 g of barley beta-glucan. The claim can be used for foods which provide at least 1 g of barley beta-glucan per quantified portion.		<a href="#">Q-2011-00798</a>	<a href="#">Commission Regulation (EU) 1048/2012 of 08/11/2012</a>	Authorised	N/



# Ebamäärased tervisega seotud sõnumid

hea sinu kõhule

kasulik  
südamele

immuunsüsteemile

tervislik

sinu tervise  
heaks

toetab südametööd

**... võib kasutada üksnes koos  
konkreetsel lubatud tervisealase väitega!**

# Üldisele tervisealasele väitele lisatakse alati täpsustav, õigusaktiga lubatud tervisealane väide



**Hea sinu tervisele**

Vitamiin C aitab vähendada väsimust ja kurnatust

Tootes peab sisalduma C-vitamiini märkimisväärselt ehk väite „vitamiiniallikas“ tingimustele vastavalt



# Toidukäitleja vastutus

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



# Lisainfo

- [www.agri.ee](http://www.agri.ee) => **Toiduohutus, toidumärgistus:**
  - => Toidumärgistus
  - => Põhimõtted toidukäitlejale
  - => Toidugrupid
  - => Keemiline ohutus
  - => jne
- [www.pta.agri.ee](http://www.pta.agri.ee) => **Ettevõtjale, tootjale ja turustajale**



TÄNAME TÄHELEPANU EEST!

Küsimused?