

Źle interpretujemy informacje z etykiet produktów

7 kwietnia 2014

Z badań wynika, że dwie trzecie Polaków nie czyta etykiet na kupowanych przez siebie produktach spożywczych, a jeśli nawet zdarzy im się na nie spojrzeć, to nie potrafią ich zinterpretować. Bywa również, że producenci świadomie wprowadzają konsumentów w błąd, a istotne informacje są napisane małym drukiem. Specjaliści do spraw żywienia podkreślają, że etykiety powinny być czytelne i sformułowane tak, by każdy klient mógł je zrozumieć.

„Informacje, które producent ma obowiązek umieścić na etykiecie, to oczywiście: nazwa produktu, dane identyfikujące firmę, producenta, wagę, liczbę netto, szczególne warunki przechowywania (jeżeli takich wymaga produkt), termin przydatności do spożycia” – mówi agencji informacyjnej Newseria inż. Ewelina Plewicka, specjalista ds. żywienia z przychodni mdmed.

Producent powinien także wymienić wszystkie składniki, które zostały użyte do produkcji, w kolejności od największych ilości do śladowych. Na etykietkach produktów spożywczych często znajdują się też oznaczenia kodowe z literą „E”. Spis chemicznych środków dodawanych do żywności podzielony jest na kilka grup: E100–E199 (barwniki), E200–E299 (konserwanty i regulatory kwasowości), E300–E399 (przeciwutleniacze), E400–E499 (emulgatory, środki spulchniające, żelujące), E500–E599 (środki pomocnicze), E600–E699 (wzmacniacze smaku), E900–E999 (środki słodzące, nabłyszczające i inne), E1000–E1999 (stabilizatory, konserwanty, zagęstniki i inne). Eksperci do spraw żywienia radzą, by wybierając się na zakupy, mieć pod ręką taki właśnie wykaz.

„Są poszczególne grupy, na które powinniśmy zwracać uwagę, ale

niekoniecznie bać się wszystkiego. Należy uważać na niektóre barwniki w galaretkach czy budyniach. Mogą one powodować nadpobudliwość u dzieci. Jeżeli chodzi o konserwanty, to azotyny sodu bądź też wzmacniacze smaku, glutaminian sodu i jego pochodne są to składniki, których powinniśmy raczej unikać” – wyjaśnia inż. Ewelina Plewicka.

Na opakowaniach często umieszczana jest informacja: „jedna porcja zawiera”. Specjaliści do spraw żywienia podkreślają, że za każdym razem trzeba sprawdzać, jaką objętość jednej porcji bierze pod uwagę dany producent. Nie zawsze jest to 100 g czy 100 ml. Producenci coraz częściej podają wartość energetyczną dla znacznie zaniżonej wartości gramowej jednej porcji. Takie zabiegi dotyczą przede wszystkim słodczy i kalorycznych przekąsek. Zawartość poszczególnych składników odżywczych daje nam najwięcej informacji o produkcie.

„Najczęściej jest to tabelka z wyszczególnionymi informacjami, takimi jak wartość energetyczna i ilość tłuszczu. I tutaj zwracamy uwagę na kwasy tłuszczowe nasycone, węglowodany, w tym cukier, białko, sól i ewentualnie błonnik jako dodatkowe” – tłumaczy inż. Ewelina Plewicka.

Producent powinien także umieścić na etykiecie wskaźnik GDA, który oznacza wskazane dzienne spożycie danego składnika. Dzięki niemu konsument wie, ile kalorii i jaki procent dziennego zapotrzebowania na energię zawiera dany produkt. Jest on liczony dla standardowej wartości 2000 kcal. Jednak indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne może być zupełnie inne. Co więcej, procent zapotrzebowania liczony jest dla wszystkich posiłków w ciągu dnia, a nie tylko jednego posiłku.

Źródło: [Newseria](#)