



Warszawa, 08.07.2014 r.

Materiał prasowy

Jak rozszyfrować etykiety?

Gazowany napój orzeźwiający? 38 łyżeczek cukru oraz sztuczne barwniki. Sok winogronowy? 11 łyżeczek cukru oraz sztuczne aromaty. Mleczny deser truskawkowy? 6,5 łyżeczki cukru oraz polepszacze smaku. Nie wierzysz? Czytaj uważnie etykiety na produktach spożywczych.

Tylko jedna trzecia z nas zwraca uwagę na listę składników zawartych w kupowanych produktach, a zaledwie co dwunasty konsument sprawdza ich kaloryczność.¹ - Większość osób robi zakupy „odруchowo”. Liczy się pierwsze wrażenie i kolorowe opakowanie. A tych nie brakuje zwłaszcza w produktach, które lubimy podjadać. Niebiesko-zielone lody? Owocowe gumy do żucia? Kolorowe draże? A może żelki i ciągutki prosto z ulicznego straganu? Uważaj na składniki. Jeśli to możliwe, czytaj etykiety i wybieraj naturalne produkty - radzi Barbara Lewicka-Kłoszewska, Wiceprezes Fundacji BOŚ.

Cukier, sól i spółka

Największym „grzechem” posiłków jest często zbyt duża ilość cukru „ukryta” w wybranych produktach. Nie zdajemy sobie sprawy, że zwykle draże zawierają kilkanaście łyżeczek cukru, a owocowe żelki nigdy nie leżały obok owoców. Jakie informacje znajdziecie na etykietach? Przede wszystkim jaka ilość węglowodanów, w tym cukrów, mieści się w 100 g danego produktu.

- 10 g lub więcej - oznacza wysoką zawartość cukru,
- Pomiędzy 2 g a 10 g - średnią,
- 2 g lub mniej to produkt o niskiej zawartości cukru.

Kolejnym „białym zabójcą” jest sól. Jej nadmierne spożywanie prowadzi do przewlekłego zatrucia organizmu, czego skutkiem są np. wylewy krwi do mózgu i zawały serca, jak również wiele przewlekłych chorób cywilizacyjnych, takich jak: nadciśnienie, choroba wieńcowa, zaburzenia pracy nerek, czy choroby nowotworowe. Jedna łyżeczka soli (5 g) to maksymalna dzienna dawka jaką powinniśmy spożywać². Przeciętny Polak zjada aż 3 razy tyle! Zatem szczególnie na wakacjach nie folgujmy sobie i dzieciom. – Pamiętajmy, że 100 gramów zwykłych chipsów ziemniaczanych może mieć aż 1,39 g soli, czyli tyle co 7 kg pomidorów lub 14 kg ziemniaków. Dlatego uważnie czytamy skład kupowanych produktów, a na co dzień w kuchni, zamiast soli stosujemy ziołowe przyprawy, takie

¹ Źródło: raport "Zwyczaje zakupowe Polaków" przeprowadzone przez PBS dla „Dziennika Gazety Prawnej”, raport powstał na podstawie 803 wywiadów z decydentami zakupowymi (600 CAWI z internautami + 203 CAPI z nieinternautami), 2013 r.

² Zalecenie Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

jak bazylia, oregano, kolendra, tymianek, majeranek, pietruszka, szczypior itd. Doceńmy też naturalne walory smakowe warzyw i mięsa – mówi Barbara Lewicka-Kłoszewska, Wiceprezes Fundacji BOŚ.

Zwracaj uwagę na „E”

„E” to nic innego jak: konserwanty, barwniki, wzmacniacze smaku i słodziki i inne. Producenci są zobowiązani do określenia substancji dodatkowych zawartych w produktach, rozpoczynających się symbolem „E”, a kończących numerem oznaczającym dany składnik. Co ciekawe, konsumenci posiadają małą wiedzę na temat „E”. Aż 30 proc. z nas nie wie, czy są szkodliwe, czy nie, a 27 proc. uważa, że wszystkie są szkodliwe³.

Weźmy na przykład zwykłą konserwę turystyczną. W jej składzie najczęściej widnieje wiele liter „E” z różnymi numerami. Czytamy, ale nie zawsze wiemy, co one oznaczają. Otóż te substancje, które wg wytycznych UE można dodawać w procesie produkcji do produktów żywnościowych podzielono na grupy wg pełnionych przez nie funkcji. Warto tę listę zapamiętać, albo zapisać ją sobie w telefonie, aby zawsze mieć ją pod ręką:

- Barwniki – od E-100 do E-199
- Konserwanty – od E-200 do E-299
- Przeciwtleniacze – E-300 do E-399
- Stabilizatory, zagęszczacze, emulgatory – od E-400 do E-499
- Pozostałe – powyżej E-500

Jak widać, wiele substancji dodatkowych ma swój numer identyfikacyjny. Np. **E-621** oznacza **glutaminian sodu**; a **E-951** to **aspartam**. Należy jednak pamiętać, że producent nie ma obowiązku znakować substancji dodatkowych literą „E”. Może równie dobrze podać tylko nazwę zwyczajową substancji wraz z jej funkcją, np. regulator kwasowości – kwas cytrynowy. Ogólne informacje i podział substancji dodatkowych znajdziemy chociażby na stronie www.aktywniepozdrawie.pl.

Nie wszystkie dodatki straszą

Czy wszystkie przemysłowe dodatki trzeba potępiać? Są przecież i dobre strony „wzbogacania” żywności. Dodatkowo, wiele z tych dodatków jest pochodzenia naturalnego, jak np. E 300, czyli kwas askorbinowy, znany szerzej jako witamina C. Niektóre substancje dodatkowe mają korzystne właściwości zdrowotne np. lecytyna. Czasem dodaje się też składniki mineralne i witaminy: magnez, wapń, cynk, potas.

- Zachęcamy jednak, aby niektórych dodatków, tj. tłuszczów roślinnych utwardzonych czy syropu glukozowo-fruktozowego unikać. Dodatkowo, jeśli dany produkt ma więcej niż 10 dodatkowych składników, lepiej odstawić go na półkę – podpowiada Barbara Lewicka-Kłoszewska, Wiceprezes Fundacji BOŚ.

4 zasady zdrowych zakupów

- **Po pierwsze:** nie sugeruj się fantazyjną szatą graficzną i kreatywną nazwą produktu. Przeczytaj to, co jest napisane małym drukiem. Jeśli tego nie zrobisz ryzykujesz zakup

³ Źródło: raport "Zwyczajne zakupy Polaków" przeprowadzone przez PBS dla „Dziennika Gazety Prawnej”, raport powstał na podstawie 803 wywiadów z decydentami zakupowymi (600 CAWI z internautami + 203 CAPI z nieinternautami), 2013 r

parówek bez mięsa lub jogurtu owocowego bez grama owoców. Syrop o apetycznej nazwie „malina” może być wytworzony głównie z cukru i soku aroniowego. Butelka ozdobiona ulubionymi postaciami z bajek, która zachwyci nasze dziecko, może zawierać napój sztucznie barwiony i być konserwowany chemicznie.

- **Po drugie:** Porównuj! Możemy kupić dżem wytworzony z 30 g lub 50 g owoców na 100 g produktu, napój „z sokiem” zawierający 1% lub 20 % soku, wodę smakową z konserwantami chemicznymi lub bez nich. Zawartość mięsa w parówkach może wynosić od 20 do 90 proc., wędlina o nazwie drobiowa może okazać się produktem z mięsa wieprzowego, a niektóre z przetworów mięsnych wytwarza się z produktu określanego jako MOM.
- **Po trzecie:** Unikaj MOM czyli tzw. mięsa oddzielanego mechanicznie. Uzyskuje się je w wyniku mechanicznego usunięcia reszty tkanek przylegających do kości, po oddzieleniu od nich mięśni. Zgodnie z przepisami MOM nie może być określany jako mięso (w przypadku wędlin sprzedawanych na wagę, czyli luzem, sprzedawca ma obowiązek podawania składu wędlin na wywieszkach).
- **Po czwarte:** Nie daj się oszukać. Popularne przykłady wkręcania konsumentów to: wykorzystanie nazw „ser” lub „masło”, które są zarezerwowane wyłącznie dla przetworów mlecznych, w stosunku do produktów zawierających w swoim składzie tłuszcze roślinne (tłuszcz mleczny jest znacznie droższy niż tłuszcz roślinny, a więc masło, które jest tanie to najprawdopodobniej masło, które zostało zafalszowane); nieuprawnione wykorzystanie nazw chronionych (oscypek, feta, bryndza); sugerowanie ekologicznego pochodzenia np. przez stwierdzenie: „pochodzący z czystego ekologicznie regionu”; umieszczenie informacji sugerujących właściwości lecznicze (szczególnie częste w przypadku miódów, produktów mlecznych, takich jak jogurty, napojów wzbogacanych), co jest w przypadku żywności zabronione; zamieszczenie informacji typu: „w polewie czekoladowej” zamiast „w polewie o smaku czekoladowym”, gdy polewa nie jest zrobiona z czekolady; „owocowy”, podczas gdy do wytworzenia produktu nie użyto soków/owoców, a jedynie aromaty owocowe; zamieszczenie grafiki wprowadzającej w błąd, np. na opakowaniu jaj rysunku kur chodzących po podwórzu, podczas gdy jaja pochodzą z chowu klatkowego⁴.

Więcej informacji: www.aktywniepozdrowie.pl

Kontakt dla mediów:

Grupa BRM
Marta Modzelewska
Tel: 884 886 506
marta.modzelewska@grupabrm.pl

⁴ Źródło: za Urzędem Ochrony Konkurencji i Konsumentów.