

Referencyjne wartości spożycia (RWS) w etykietowaniu żywności

BEATA PRZYGODA

We wcześniejszych rozdziałach przedstawiono szczegółowe normy żywienia na energię, składniki podstawowe, witaminy oraz składniki mineralne dla poszczególnych grup populacyjnych. Przy ich opracowywaniu uwzględniono zapotrzebowanie organizmu na poszczególne składniki odżywcze w zależności, m.in. od wieku, masy ciała, płci, aktywności fizycznej oraz stanu fizjologicznego. Normy żywienia są zbyt złożone i nie mogą być wprost wykorzystywane do etykietowania żywności wartością odżywczą. Informacje przekazywane konsumentom na temat żywności muszą być proste, łatwe do zrozumienia i niewprowadzające w błąd z jednej strony, z drugiej zaś opakowania produktów mają ograniczoną powierzchnię. Już w białej księdze Komisji Strategia dla Europy w sprawie zagadnień zdrowotnych związanych z nadwagą i otyłością wskazano, że podawanie wartości odżywczej jest jedną z ważnych metod informowania konsumentów na temat składu środków spożywczych i pomaga im w dokonywaniu świadomych wyborów (1, 2).

Zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, tj. Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (2) jedną z obowiązkowych informacji, która musi być podawana na opakowaniu żywności, jest wartość odżywcza, wyrażana w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu spożywczego. Elementami obowiązkowymi, które podaje się w informacji żywieniowej, są: wartość energetyczna oraz zawartość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka i soli. Dodatkowo producenci żywności mogą ją rozszerzyć o zawartość jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, alkoholi wielowodorotlenowych, skrobi, błonnika pokarmowego oraz witamin i składników mineralnych, które wymienione zostały w załączniku XIII do ww. rozporządzenia (UE) nr 1169/2011 część A pkt 1 (tabela 1.) i obecnych w znaczącej ilości zgodnie z jej definicją podaną w załączniku XIII część A pkt 2 (2). Ponadto w przypadku produktów, do których dodano witaminy, składniki mineralne i inne substancje oraz dla których podano oświadczenia żywieniowe i zdrowotne, informacja o zawartości tych składników również musi być zadeklarowana. W przypadku witamin i składników mineralnych dodatkowo musi zostać podana wartość procentowa referencyjnych wartości spożycia w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu.

Tabela 1. Dzielne referencyjne wartości spożycia witamin i składników mineralnych (dla osób dorosłych) (2)

Witaminy	Referencyjna wartość spożycia	Składniki mineralne	Referencyjna wartość spożycia
witamina A	800 µg	potas	2000 mg
witamina D	5 µg	chlerek	800 mg
witamina E	12 mg	wapń	800 mg
witamina K	75 µg	fosfor	700 mg
witamina C	80 mg	magnez	375 mg
tiamina	1,1 mg	żelazo	14 mg
ryboflawina	1,4 mg	cynk	10 mg
niacyna	16 mg	miedź	1 mg
witamina B ₆	1,4 mg	mangan	2 mg
kwasi foliowy	200 µg	fluorek	3,5 mg
witamina B ₁₂	2,5 µg	selen	55 µg
biotyna	50 µg	chrom	40 µg
kwasi pantotenowy	6 mg	molibden	50 µg
		jod	150 µg

Referencyjne wartości spożycia, we wcześniejszych aktach prawnych określane mianem zalecanego dziennego spożycia, zostały opracowane przez gremia ekspertów na potrzeby etykietowania żywności. Jako pierwsze przyjęto wartości dla witamin i składników mineralnych – już w Dyrektywie Rady 90/496/EWG z dnia 24 września 1990 r. w sprawie oznaczania wartości odżywczej środków spożywczych (3). Zostały one skorygowane w 2008 r. (4). Przyjęte wówczas wartości dla 13 witamin i 15 składników mineralnych są nadal obowiązujące (2). Dzielne referencyjne wartości spożycia określono na podstawie znanych norm żywienia opracowanych w krajach Unii Europejskiej, USA oraz FAO/WHO i odnoszą się do osób dorosłych. Porównując wartości RWS z aktualnymi normami żywienia, należy stwierdzić, że są one zbliżone do norm dla osób dorosłych, z wyjątkiem witaminy D, dla której w wielu normach żywienia w ostatnich latach przyjęto wyższe wartości, oraz potasu i chloru. Referencyjne wartości spożycia należy traktować jako wartości przybliżone, które mają na celu pomóc konsumentom w planowaniu ich codziennych jadłospisów.

W przypadku witamin i składników mineralnych referencyjne wartości spożycia są wykorzystane do zdefiniowania pojęcia „znacząca ilość”. Za znaczącą ilość witaminy/składnika mineralnego w środku spożywczym uznaje się następujące wartości:

- 15% referencyjnych wartości spożycia, zawarte w 100 g lub 100 ml, w przypadku produktów innych niż napoje,

- 7,5% referencyjnych wartości spożycia, zawarte w 100 ml, w przypadku napojów,
- 15% referencyjnych wartości spożycia, w przeliczeniu na porcję, jeżeli dane opakowanie zawiera wyłącznie jedną porcję.

W 2011 r. w rozporządzeniu (UE) nr 1169/2011 w załączniku XIII część B opublikowano referencyjne wartości spożycia dla wartości energetycznej i wybranych składników odżywczych innych niż witaminy i składniki mineralne dla osób dorosłych (tabela 2.) (2).

Tabela 2. Dzielne referencyjne wartości spożycia dla wartości energetycznej i wybranych składników odżywczych innych niż witaminy i składniki mineralne (dla osób dorosłych) (2)

Składnik odżywczy	Referencyjna wartość spożycia
wartość energetyczna	8400 kJ (2000 kcal)
tłuszcz	70 g
kwasy tłuszczowe nasycone	20 g
węglowodany	260 g
cukry	90 g
białko	50 g
sól	6 g

Za referencyjną wartość spożycia dla energii przyjęto typową wartość energetyczną całodzienną diety dla osoby dorosłej – 8400 kJ (2000 kcal). Wartość ta była jednocześnie punktem wyjścia do określenia referencyjnych wartości spożycia dla tłuszczu, nasyconych kwasów tłuszczowych, węglowodanów, cukrów i białka. W oparciu o zalecenia dotyczące udziału procentowego energii dostarczanej przez poszczególne składniki w stosunku do energii całodzienną diety wyznaczono dla nich referencyjne wartości spożycia. Dla soli przyjęto referencyjną wartość spożycia 6 g.

W odróżnieniu od witamin i składników mineralnych, podawanie wartości procentowych referencyjnych wartości spożycia dla wartości energetycznej, tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka i soli w informacji żywieniowej na chwilę obecną jest dobrowolne. Mogą być one wyrażane w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu bądź na porcję lub jednostkową ilość żywności. Jeśli podawane są wartości procentowe RWS w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktu, wtedy bezpośrednio w ich pobliżu zamieszcza się dodatkowy komunikat: „Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal)”.

Należy zauważyć, że producenci żywności dość często prezentują procentowe wartości RWS w odniesieniu do porcji środka spożywczego, szczególnie w informacji powtórzonej umieszczonej na froncie opakowania. Może to być szczególnie pomocne dla konsumentów w świadomym wyborze żywności na etapie dokonywania zakupów.

Jak w praktyce wykorzystywać referencyjne wartości spożycia?

W przypadku witamin i składników mineralnych konsumenci powinni tak planować swój jadłospis, aby osiągnąć referencyjne wartości spożycia dla poszczególnych składników. Można wtedy przyjąć z dużym prawdopodobieństwem, że zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne będzie pokryte.

Natomiast wartości RWS dla energii i składników innych niż witaminy i składniki mineralne powinno się traktować jako ilości graniczne i tak komponować dietę, aby dzienne spożycie, zwłaszcza tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, cukrów i soli, nie przekraczało referencyjnych wartości spożycia. Na przykład posiłek składający się z 200 ml mleka i 30 g płatków kukurydzianych z miodem i orzechami zawiera 18 g cukrów. Referencyjna wartość spożycia wynosi 90 g. Zatem ilość cukrów spożyta z innymi produktami w ciągu dnia nie powinna przekroczyć 72 g.

Dotychczas opracowano tylko referencyjne wartości spożycia dla osób dorosłych, wyjątek stanowią niemowlęta i małe dzieci. Przyjęte dla nich referencyjne wartości spożycia mogą być stosowane w informacji żywieniowej podawanej na opakowaniach preparatów do dalszego żywienia niemowląt w przeliczeniu na 100 ml produktu gotowego do spożycia – zgodnie z Rozporządzeniem Delegowanym Komisji (UE) 2016/127 z dnia 25 września 2015 r. uzupełniającym Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 609/2013 w odniesieniu do szczegółowych wymogów dotyczących składu preparatów do początkowego żywienia niemowląt i preparatów do dalszego żywienia niemowląt oraz informacji na ich temat, a także w odniesieniu do informacji dotyczących żywienia niemowląt i małych dzieci (5) (tabela 3.) oraz produktów zbożowych przetworzonych i środków spożywczych uzupełniających innych niż produkty zbożowe przetworzone dla niemowląt i małych dzieci – zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 16 września 2010 r. w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego (6) (tabela 4.). W tym miejscu należy wspomnieć, że przepisy ww. rozporządzenia Ministra Zdrowia będą obowiązywały do czasu przyjęcia stosownego rozporządzenia delegowanego Komisji (UE) zgodnie z zapisami Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 609/2013 z dnia 12 czerwca 2013 r. w sprawie żywności przeznaczonej dla niemowląt i małych dzieci oraz żywności specjalnego przeznaczenia medycznego i środków spożywczych zastępujących całodzienną dietę, do kontroli masy ciała (7).

Reasumując, referencyjne wartości spożycia należy traktować jako wartości przybliżone, które mają na celu pomóc konsumentom w planowaniu ich codziennych jadłospisów. Mają one ułatwić porównywanie i dokonywanie świadomych wyborów produktów już na etapie robienia zakupów. Dzięki umieszczeniu na opakowaniach żywności wartości procentowych RWS, konsument może dowiedzieć się, w ilu procentach dana ilość produktu pokryje dzienne zapotrzebowanie na poszczególne składniki.

Tabela 3. Referencyjne wartości spożycia do stosowania w etykietowaniu preparatów do dalszego żywienia niemowląt (5)

Witaminy	Referencyjna wartość spożycia	Składniki mineralne	Referencyjna wartość spożycia
witamina A	400 µg	potas	1000 mg
witamina D	7 µg	chlorki	500 mg
witamina E	5 mg TE	wapń	550 mg
witamina K	12 µg	fosfor	550 mg
witamina C	45 mg	magnez	80 mg
tiamina	0,5 mg	żelazo	8 mg
ryboflawina	0,7 mg	cynk	5 mg
niacyna	7 mg	miedź	0,5 mg
witamina B ₆	0,7 mg	mangan	1,2 mg
foliany	125 µg	sód	400 mg
witamina B ₁₂	0,8 µg	selen	20 µg
biotyna	10 µg	jod	80 µg
kwask pantotenowy	3 mg		

Tabela 4. Wartości odniesienia do znakowania produktów zbożowych przetworzonych i środków spożywczych uzupełniających innych niż produkty zbożowe przetworzone, przeznaczonych dla niemowląt i małych dzieci (6)

Witaminy	Zalecane dzienne spożycie	Składniki mineralne	Zalecane dzienne spożycie
witamina A	400 µg	wapń	400 mg
witamina D	10 µg	żelazo	6 mg
witamina C	25 mg	cynk	4 mg
tiamina	0,5 mg	miedź	0,4 mg
ryboflawina	0,8 mg	selen	10 µg
odpowiedniki niacyny	7 mg	jod	70 µg
witamina B ₆	0,7 mg		
foliany	100 µg		
witamina B ₁₂	0,7 µg		

W tym miejscu warto wspomnieć o innych ważnych, z punktu widzenia zdrowotnego, informacjach, które konsument może przeczytać na opakowaniach produktów spożywczych – to oświadczenia żywieniowe i/lub zdrowotne. Są to komunikaty, które wskazują na szczególne właściwości odżywcze produktu spożywczego ze względu na wartość energetyczną lub zawartość składników odżywczych (oświadczenie żywieniowe) oraz informują o istnieniu związku pomiędzy kategorią żywności, daną żywnością lub jej składnikiem a zdrowiem (oświadczenia zdrowotne). Warunki stosowania oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych określa Rozporządzenie (WE) nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności (8). Wykaz dozwolonych do stosowania oświadczeń żywieniowych podano w załączniku do tego rozporządzenia oraz w Rozporządzeniu Komisji (UE) nr 116/2010 z dnia 9 lutego 2010 r. zmieniającym rozporządzenie (WE) nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady w odniesieniu do wykazu oświadczeń żywieniowych. Natomiast wykaz dozwolonych do stosowania oświadczeń zdrowotnych znajduje się w Rozporządzeniu Komisji (UE) nr 432/2012 z dnia 16 maja 2012 r. ustanawiającym wykaz dopuszczalnych oświadczeń zdrowotnych dotyczących żywności innych niż oświadczenia odnoszące się do zmniejszenia ryzyka choroby oraz rozwoju i zdrowia dzieci (9). Zamieszczony w tym rozporządzeniu wykaz dopuszczonych do stosowania oświadczeń zdrowotnych jest sukcesywnie rozszerzany na mocy kolejnych rozporządzeń Komisji. Zezwolenia na stosowanie oświadczeń zdrowotnych odnoszących się do zmniejszenia ryzyka choroby oraz rozwoju i zdrowia dzieci są wydawane przez Komisję Europejską w drodze decyzji lub rozporządzenia, w indywidualnym trybie, na podstawie złożonego przez wnioskodawcę wniosku. Wykaz oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych znajduje się również na stronie Komisji Europejskiej: https://food.ec.europa.eu/safety/labelling-and-nutrition/nutrition-and-health-claims_en.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, w przypadku umieszczenia na opakowaniu produktu spożywczego oświadczenia żywieniowego i/lub zdrowotnego odnoszącego się do danego składnika żywności, jego ilość znajdująca się w tym produkcie musi być zadeklarowana, nawet w sytuacji, gdy składnik ten jest spoza listy obowiązkowych i listy dobrowolnych elementów, których zawartość deklaruje się zgodnie z rozporządzeniem (UE) nr 1169/2011 (2).

Piśmiennictwo

1. Biała Księga – *Strategia dla Europy w sprawie zagadnień zdrowotnych związanych z odżywianiem, nadwagą i otyłością* (KOM(2007) 279 wersja ostateczna z 30.5.2007).
2. *Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylecia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004, Dz.U. UE L 304 z 22.11.2011 r., s.18, z późn. zm.*
3. *Dyrektywa Rady 90/496/EWG z dnia 24 września 1990 r. w sprawie oznaczania wartości odżywczej środków spożywczych, Dz.U. UE L 276/ z 6.10.1999 r. s. 40.*

4. *Dyrektywa Komisji 2008/100/WE z dnia 28 października 2008 r. zmieniająca dyrektywę Rady 90/496/EWG w sprawie oznaczania wartości odżywczej środków spożywczych w odniesieniu do zalecanego dziennego spożycia, współczynników przeliczeniowych energii oraz definicji, Dz.U. UE L285 z 29.10.2008 r., s. 9.*
5. *Rozporządzenie Delegowane Komisji (UE) 2016/127 z dnia 25 września 2015 r. uzupełniające rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 609/2013 w odniesieniu do szczegółowych wymogów dotyczących składu preparatów do początkowego żywienia niemowląt i preparatów do dalszego żywienia niemowląt oraz informacji na ich temat, a także w odniesieniu do informacji dotyczących żywienia niemowląt i małych dzieci, Dz.U. L 25 z 2.2.2016, s. 1, z późn. zm.*
6. *Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 września 2010 r. w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego, Dz.U. 2010, nr 180, poz. 1214.*
7. *Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 609/2013 z dnia 12 czerwca 2013 r. w sprawie żywności przeznaczonej dla niemowląt i małych dzieci oraz żywności specjalnego przeznaczenia medycznego i środków spożywczych zastępujących całodzienną dietę, do kontroli masy ciała oraz uchylające dyrektywę Rady 92/52/EWG, dyrektywy Komisji 96/8/WE, 1999/21/WE, 2006/125/WE i 2006/141/WE, dyrektywę Parlamentu Europejskiego i Rady, Dz.U. L 181 z 29.6.2013, s. 35, z późn. zm.*
8. *Rozporządzenie (WE) nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności, Dz.U. UE L 404 z 30.12.2006, s. 26, z późn. zm.*
9. *Rozporządzenie Komisji (UE) nr 432/2012 z dnia 16 maja 2012 r. ustanawiające wykaz dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych dotyczących żywności, innych niż oświadczenia odnoszące się do zmniejszenia ryzyka choroby oraz rozwoju i zdrowia dzieci, Dz.U. L 136 z 25.05.2012, s. 1, z późn. zm.*

