



EUROPEJSKI
INSTYTUT
SUPLEMENTÓW
I ODŻYWEK

JAK CZYTAĆ ETYKIETY SUPLEMENTÓW DIETY?

CO POWINIEN WIEDZIEĆ KONSUMENT

WARSZAWA / STYCZEŃ 2018

SPIS TREŚCI

- 02 SPIS TREŚCI
- 03 DLACZEGO CZYTANIE ETYKIET JEST WAŻNE?
- 04 SUPLEMENTY DIETY A INNE ŚRODKI SPOŻYWCZE
- 05 ETYKIETA SUPLEMENTU DIETY - INFORMACJE OBOWIĄZKOWE
- 06 INFORMACJE OBOWIĄZKOWE - PRZYKŁAD
- 07 ETYKIETA SUPLEMENTU DIETY - INFORMACJE ZAKAZANE
- 08 INFORMACJE ZAKAZANE - PRZYKŁAD **BŁĘDNEJ ETYKIETY**
- 09 ETYKIETA SUPLEMENTU DIETY - DOZWOLONE INFORMACJE DOBROWOLNE
- 11 INFORMACJE DOBROWOLNE - PRZYKŁAD
- 12 PRZYDATNE LINKI

Właściwe czytanie etykiety środka spożywczego to umiejętność niezwykle potrzebna - zwiększająca nasze bezpieczeństwo, wpływająca na zachowanie zdrowia poprzez świadome planowanie codziennej, zbilansowanej diety. Właściwe odczytywanie informacji przekazywanych przez producenta jest szczególnie istotne w przypadku suplementów diety, produktów, które - ze swojej definicji - służą uzupełnianiu normalnej diety* i wyrównywaniu niedoborów składników potrzebnych dla zachowania zdrowia.

Etykiety suplementów diety muszą spełniać wymogi określone prawem. Świadomy konsument powinien dokonywać właściwych wyborów i eliminować produkty niepewne, niespełniające wymogów czy wręcz nielegalne. Ta umiejętność jest szczególnie istotna przy dokonywaniu zakupów przez internet, gdzie nie możemy liczyć na fachową poradę lekarza lub farmaceuty.

Nie każdy konsument wie, jakich informacji szukać w oznakowaniu, jakie nadawać im znaczenie i czy przypadkiem zamieszczone na etykiecie przekazy nie są wprowadzające w błąd. W tym celu Fundacja Europejski Instytut Suplementów i Odżywek (EISD) opracowała niniejszy przewodnik, który ma ułatwić konsumentom właściwe odczytywanie informacji zamieszczanych na etykietach i opakowaniach suplementów diety.

Przewodnik przedstawia:

- jakie informacje muszą się znaleźć na każdym suplemencie diety
- jakie informacje mogą się na nim znaleźć
- jakie informacje są zakazane.

Poza przewodnikiem, Fundacja oferuje konsumentom także praktyczne narzędzie, które pomaga odróżnić produkty sprawdzone, przebadane przez niezależne laboratoria i ocenione przez wiarygodnych ekspertów i instytucje naukowe. **Narzędzie to spełni swoje zadanie o ile będzie stosowane przez branżę jako element komunikacji z konsumentem.** Umieszczony na opakowaniu znak certyfikowanej jakości powinien ułatwiać konsumentowi właściwy wybór.



* wg Encyklopedii PWN - oparty na zasadach dietetyki sposób żywienia się człowieka, charakteryzujący się ustalonym pod względem jakości, ilości i urozmaicenia doбором pokarmów, dostosowanym do potrzeb organizmu. Dieta człowieka zdrowego - dieta normalna zapewnia właściwą (zabezpieczającą przed niedoborami i nadmiarem) podaż białka, węglowodanów (w tym błonnika), tłuszczów, składników mineralnych, witamin, oraz dostarcza ok. 8,4–14,6 MJ energii (2000–3500 kcal).

Nie każdy wie, że suplementy diety to żywność. Co je wyróżnia od innych środków spożywczych?

Przede wszystkim to, że:

- 01 suplement diety jest **skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji o działaniu odżywczym lub fizjologicznym**, co oznacza, że składniki, które występują także w innych środkach spożywczych, w suplementach diety są zawarte w formie skoncentrowanej, określonej potrzebami zdrowotnymi (tzw. zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia)
- 02 suplement diety posiada **formę umożliwiającą dawkowanie**, tj. formę kapsułek, tabletek, drażetek, saszetek z proszkiem, ampułek z płynem, butelek z kroplomierzem i innych podobnych postaci płynów i proszków przeznaczonych do spożywania w małych, odmierzonych ilościach jednostkowych
- 03 głównym celem suplementu diety jest **uzupełnienie normalnej diety**

Warto podkreślić

Każdy suplement diety przed wprowadzeniem na rynek musi zostać zgłoszony do Głównego Inspektora Sanitarnego. W zgłoszeniu podmiot odpowiedzialny (producent lub dystrybutor) przekazuje szczegółowe informacje: skład produktu, wzór etykiety, dane producenta, uzyskane certyfikaty itd. Jeśli Główny Inspektor Sanitarny nabiera wątpliwości co do bezpieczeństwa, jakości lub kwalifikacji zgłoszonego suplementu, wszczyna postępowanie wyjaśniające, w tym wymaga przedstawienia opinii odpowiedniej jednostki naukowej. Pamiętajmy - jeśli suplement diety nie został zgłoszony do Głównego Inspektora Sanitarnego jest wprowadzany na rynek nielegalnie.

To czy dany suplement został zgłoszony można sprawdzić w rejestrze Głównego Inspektora Sanitarnego na stronie: <https://rejestrzp.gis.gov.pl/>

Jakie informacje muszą znaleźć się na etykiecie każdego suplementu diety?

Zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, na każdym suplemencie diety oprócz informacji, które obowiązują na każdym innym środku spożywczym - musi się znaleźć także:

- 01 Określenie "suplement diety";
- 02 Nazwa kategorii substancji odżywczych lub substancji charakteryzujących produkt lub wskazanie charakteru tych substancji;
- 03 Porcja produktu zalecana do spożycia w ciągu dnia;
- 04 Ostrzeżenie dotyczące nieprzekraczania zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia;
- 05 Stwierdzenie, że suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety;
- 06 Stwierdzenie, że suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci;
- 07 Zawartość, obecnych w suplemencie diety, witamin i składników mineralnych oraz innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny efekt fizjologiczny, jest deklarowana w postaci liczbowej, w przeliczeniu na, zalecaną przez producenta do spożycia, dzienną porcję produktu (w przypadku witamin i składników mineralnych - także w przeliczeniu na tzw. referencyjną wartość spożycia „RWS”).

Co rozumiemy pod pojęciem „RWS”?

RWS - czyli Referencyjne Wartości Spożycia określone w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Dzięki RWS możemy dowiedzieć się, w ilu procentach zaspokajamy codzienne zapotrzebowanie danych witamin lub składników mineralnych spożywając określony suplement diety.

Minimalne informacje obowiązkowe - przykład



* przykład fikcyjny

Jakie informacje nie mogą znajdować się na etykiecie suplementu diety?

Przede wszystkim pamiętajmy:

Suplementy diety **nie mogą** zawierać informacji (podanych również w formie graficznej) przypisujących im właściwości zapobiegania chorobom lub ich leczenia, bądź odwoływać się do takich właściwości, np:

- 01 „Sok z granatów zwalcza skutecznie choroby serca i układu krążenia, spowalnia postęp demencji wywołanej chorobą Alzheimera.”
- 02 „Propolis wykazuje działanie przeciwnowotworowe.”

Jeżeli suplement diety zawiera tego typu informacje, to nie tylko łamie przepisy prawa żywnościowego, ale także "wpada" w zakres przepisów prawa farmaceutycznego i nie jest suplementem diety. Zgodnie bowiem z definicją zawartą w ustawie Prawo farmaceutyczne - produktem leczniczym jest substancja lub mieszanina substancji, przedstawiana jako posiadająca właściwości zapobiegania lub leczenia chorób występujących u ludzi lub zwierząt lub podawana w celu postawienia diagnozy lub w celu przywrócenia, poprawienia lub modyfikacji fizjologicznych funkcji organizmu poprzez działanie farmakologiczne, immunologiczne lub metaboliczne.



Produkt, któremu przypisywane są właściwości lecznicze może być uznany za lek. Nie ma znaczenia, że producent błędnie nazywa go "suplementem diety".

Przykład błędnej etykiety

Zawiera oświadczenia, które wskazują na właściwości lecznicze produktu, a więc wykluczają jego kwalifikację jako suplementu diety.



Jakie informacje są dozwolone i mogą się znaleźć na etykiecie suplementu diety?

W oznakowaniu suplementów diety, mogą znaleźć się tzw. **oświadczenia zdrowotne**.

Oświadczenie zdrowotne to każde oświadczenie, które stwierdza, sugeruje lub daje do zrozumienia, że istnieje związek pomiędzy kategorią żywności, daną żywnością lub jednym z jej składników, a zdrowiem.

Oświadczenia zdrowotne nie mogą być stosowane dowolnie. Podlegają ocenie EFSA-Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności. W przypadku uzyskania pozytywnej opinii, zatwierdzenia dokonuje Komisja Europejska, która decyduje o wpisaniu bądź odmowie wpisania danego oświadczenia do unijnego rejestru zatwierdzonych oświadczeń zdrowotnych.

Rejestr można znaleźć pod adresem:

http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register.home

Obecnie liczba zatwierdzonych oświadczeń zdrowotnych wynosi 340.

Przykłady zatwierdzonych oświadczeń zdrowotnych:

- 01 „Cynk pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym”
- 02 “Biotyna pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych”
- 03 “Fosfor pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów”
- 04 „Jod pomaga w prawidłowej produkcji hormonów tarczycy i w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy”
- 05 „Melatonina pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie”

Wśród oświadczeń zdrowotnych rozróżniamy także oświadczenia odnoszące się do składników roślinnych, które znajdują się na tzw. „liście pending”. Są to oświadczenia oczekujące na ocenę EFSA/decyzję Komisji. Oświadczenia oczekujące mogą być używane na odpowiedzialność producentów.

Takie oświadczenia dostępne są pod adresem:

http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/resources/docs/claims_pending.pdf

Zamieszczenie na etykiecie oświadczeń zdrowotnych wymaga podania konsumentom także pewnych dodatkowych informacji. Są to:

- Stwierdzenie wskazujące na znaczenie zrównoważonego sposobu żywienia i zdrowego trybu życia
- Ilość środka spożywczego i poziom jego spożycia niezbędny dla uzyskania korzystnego działania, o którym mówi dane oświadczenie
- W stosownych przypadkach, stwierdzenie skierowane do osób, które powinny unikać danego środka spożywczego
- Odpowiednie ostrzeżenie w przypadku produktów, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia, jeżeli są spożywane w nadmiarze.

Warto wiedzieć

W oznakowaniu suplementów diety mogą znaleźć się także tzw. oświadczenia żywieniowe - to takie przekazy, które sugerują, że dana żywność ma szczególne właściwości odżywcze. Dozwolone jest posługiwanie się oświadczeniami żywieniowymi zawartymi w wykazie oświadczeń żywieniowych stanowiącym załącznik do rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych.

Oświadczenia żywieniowe oznacza każde oświadczenie, które stwierdza, sugeruje lub daje do zrozumienia, że dana żywność ma szczególne właściwości odżywcze ze względu na:

- a) energię (wartość kaloryczną), której
 - I dostarcza,
 - II dostarcza w zmniejszonej lub zwiększonej ilości, lub
 - III nie dostarcza, lub
- b) substancje odżywcze lub inne substancje,
 - I które zawiera,
 - II które zawiera w zmniejszonej lub zwiększonej ilości, lub
 - III których nie zawiera;

Przykład dopuszczonych oświadczeń żywieniowych:

Wysoka zawartość witaminy C: oświadczenie, że środek spożywczy ma wysoką zawartość witaminy C (oraz każde oświadczenie, które może mieć taki sam sens dla konsumenta) może być stosowane tylko wówczas, gdy produkt zawiera min. 30% RWS, czyli min. 24 mg w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml.

Informacje dozwolone - przykład



* przykład fikcyjny



**Więcej przydatnych informacji szukaj
na stronach:**

www.eisd.pl

www.certyfikat.eisd.pl

www.gis.gov.pl

**Fundacja Europejski Instytut Suplementów
i Odżywek**

ul. Kaliska 23 lok. 29, 02-316 Warszawa

tel. + 48 22 620-29-34

biuro@eisd.pl

www.eisd.pl

