

Örugg matvæli – allra hagar!

Skráargatið – hollustumerki frá Svíþjóð

SVÍPÞJÓÐ var meðal fyrstu landa að merkja matvæli með það að markmiði að neytendur gætu greint á milli „hollra“ og „óhollra“, þ.e.a.s. „æskilegra“ og „minna æskilegra“ matvara. Árið 1989 kynnti sænska matvælastofnunin nýtt merki, hið svokallaða Skráargat.

Skráargatið er tákni sem sett er á umbúðir matvæla og merkir að viðkomandi vara uppfylli ákveðin skilyrði m.t.t. eins eða fleiri atriða, t.d. hvað varðar magn fitu, sykurs, salts og/eða trefja í vörunni.

Vörunnar sem mega bera Skráargatið innihalda minna af sykri, salti og fitu eða meira af



trefjum en aðrar vörur í sömu matvælaflokkum. Alls hafa verið skilgreindir 26 matvælaflokkar og hafa ákveðnar kröfur og skilyrði sem byggjast á viðurkenndum atriðum er varða samspil nærningar og heilsu verið skilgreind fyrir hvern matvælaflokk. Vörur sem almennt teljast „óhollar“ mega ekki bera táknið.

Skýringin er sú að t.d. sælgæti eða snakkvörur innihalda yfirleitt mikinn sykurla og/eða fitu og gefa mikið af „tómum“ hitaeiningum. Þær vörur eru ekki æskilegar fyrir hollt mataræði og stuðla ekki að heilsusamlegu líferni.

Dæmi:

- Brauð má ekki innihalda meira en 7 g af fitu og ekki meira en 0,5 g af natríum (salti) í hverjum 100 g vörunnar. Hins vegar þarf brauðið að innihalda að minnsta kosti 5 g af trefjum á hver 100 g.
- Morgunkorn má aftur á móti ekki innihalda meira en 7 g af fitu og 13 g af sykri en trefja-innihald skal vera a.m.k. 6 g á hver 100 g vörunnar.

Vörur með Skráargatinu, s.s. hrökkbrauð, kjúklingabringur og ýmsar brauðvörur, má finna hér á landi.

Danmörk, Noregur og Svíþjóð hafa ákveðið að taka upp Skráargatið sem eins konar sameiginlegt norrænt hollustumerki. Löndin hafa

sent Evrópusambandinu tilkynningu um reglurnar fyrir notkun þess og eru þær nú til umsagnar hjá ESB. Í framhaldi af því verða settar upp reglur í hverju landi fyrir sig sem heimila notkun Skrárgatsins við merkingu matvæla.

Hér á landi er verið að athuga hvort æskilegt sé að fylgja þessu fordæmi og taka upp þessa ákveðnu hollustumerkingu. Ef svo verður geta matvælafyrirtækin sjálf ákveðið hvort þau kjósa að nota merkið á umbúðum eða ekki, að því gefnu að vörunnar uppfylli reglur um notkun merkisins.

Zulema Sullea Porta, sérfræðingur hjá Matvælastofnun.