

neytendur

# Neytendur eiga rétt á réttum innihaldsmerkingum

Innihaldsmerkingar matvæla eiga að veita greinargóðar upplýsingar um samsetningu vörunnar. Jónína P. Stefánsdóttir sagði Jóhönnu Ingvarsdóttur að matvæla-merkingum væri ábótavant hér á landi.

**S**kyrjar merkingar matvæla eru nauðsynlegar neytendum til þess að val þeirra á matvörum geti byggst á þekkingu á innihaldinu. Matvælaframleiðendur og veitingastaðir eru nú teknir við því hlutverki að framleiða matinn ofan í okkur frá grunni, en neytendur eiga vissulega rétt á að vita hver innihaldsefni matvæla eru. Í sumum tilfellum getur það verið öryggisatriði að fá réttar og nákvæmar upplýsingar um innihaldið, að sögn Jónínu P. Stefánsdóttur, matvælafræðings hjá Umhverfisstofnun.

Í norrænni símakönnun, sem gerð var í fyrrahaust, voru eitt þúsund Íslendingar spurðir: „Hvaða upplýsingar finnst þér að verði að vera á umbúðum matvæla til þess að þú getir tekið upplýsta ákvörðun þegar þú kaupir matvæli?“ Upplýsingar um innihald matvæla lentu í efsta sæti hjá aðspurðum.

Reglur um innihaldslýsingar, sem framleiðendum og dreifingaraðilum er skylt að fara eftir, er að finna í reglugerð um merkingu matvæla. Þar kemur fram að innihaldslýsing á að veita greinargóðar upplýsingar um samsetningu vörunnar. Grundvallaratriði er að merkingar séu vel læsilegar og á skiljanlegu tungumáli, en merkingar á matvælum héraðs verða að vera á íslensku, ensku eða Norðurlandamáli öðru en finnsku.

Öll innihaldsefni skal tilgreina eftir minnkandi magni þannig að fyrst



Morgunblaðið/Ásdís

**Innihaldslýsingin Víða er pottur brotinn í merkingum tilbúinna matvæla þrátt fyrir að mjög mikilvægt sé að neytendur fái réttar upplýsingar um þær vörur, sem þeir hyggjast kaupa.**

er talið upp það hráefni, sem mest er af og síðast það sem minnst er af. Nokkrar undantekningar eru þó til. Stundum er t.d. heimilt að nota flokksheiti í stað tegundaheitis. Sem dæmi um þetta má merkja „krydd“ eða „kryddblanda“ ef kryddin eru innan við 2% af þyngd matvæla. Nokkrar undantekningar eru frá skyldunni um innihaldslýsingu og á það svo sem við um ferska ávexti og grænmeti, þar með talið kartöflur, gerjaða mjólk, brennd og óbrennd vín. Tegundaheiti kartafna á þó að koma fram á umbúðum.

## Ofnæmis- og ópolsvaldar

Í reglum um merkingar er listi yfir algengustu ofnæmis- og ópolsvalda, sem alltaf þarf að merkja á skýran hátt. „Þetta eru egg, fiskur, ýmsar hnetur og jarðhnetur, korn

sem inniheldur glúten, krabbadýr, mjólk, selleri, sesamfræ, sinnep, sojabaunir og afurðir þessara hráefna. Einnig er á þessum lista aukefnið súlfúr díoxíð og súlfíð (SO<sub>2</sub>) sem hefur e-númerið 220 og er meðal annars að finna í vínnum og þurrkuðum ávöxtum. Lindýr og lúpína og afurðir þeirra bætast svo fljótlega á listann. Afurðir þessara ofnæmis- og ópolsvalda, til dæmis aukefni, sem unnin eru úr þeim, þarf alltaf að merkja með tilvísun í ofnæmisvaldin. Þannig þarf að koma fram í merkingu hvort aukefnið lesitín er



**Matvælafræðingurinn**  
Jónína P. Stefánsdóttir.

er oft notað sem ýruefni, það er til þess að vatn og olía blandist saman. En lesitín getur einnig verið þráa-

unnið úr eggjum eða soja eða koma skýrt fram á annan hátt að sá ofnæmisvaldur sé í matvörunni,“ segir Jónína.

## Aukefni skal merkja

Í innihaldslýsingu þarf að merkja aukefni með sínu heiti eða e-númeri. „Þannig er ýmist hægt að merkja lesitín eða e-322. Auk þess þarf að merkja flokksheiti aukefna, sem lýsir hlutverki þess í vörunni. Lesitín er oft notað sem ýruefni, það er til þess að vatn og olía blandist saman. En lesitín getur einnig verið þráa-

**Það á með öðrum orðum að tilgreina hve mikið er af rækjum í rækjusalati.**

varnarefni því það hindrar þrúnun fitu. Lesitín, eins og fleiri aukefni, er því ekki alltaf merkt með sama flokksheiti.

Þau aukefni, sem hafa e-númer, hafa verið metin vísindalega. Sum þeirra má nota í allar matvörur, sem nota má aukefni í, til dæmis matarsóða (e-500), en notkun annarra er háð ákveðnu hámarksgildi og eingöngu leyft í fáar matvörur,“ segir Jónína.

## Magn mikilvægra efna

Í mörgum tilfellum á að koma fram á matvörum magn mikilvægra innihaldsefna. „Þetta á við þegar vöruheitið er venjulega tengt ákveðnu innihaldsefni, til dæmis í tilfelli kjötbolla eða plökksfisks, eða merkingar leggja áherslu á magn eða mikilvægi innihaldsefnis. Það á með öðrum orðum að tilgreina hve mikið er af rækjum í rækjusalati.

Í niðurstöðum eftirlitsverkefnis Umhverfisstofnunar og Heilbrigðiseftirlits sveitarfélaga um merkingar tilbúinna matvæla, sem unnið var í árslok 2006, kom fram að af 67 vörum, sem skoðaðar voru, var skylt að magnmerkja 49 þeirra, en af þeim voru aðeins 27 vörur með magnmerkingu rétt fram setta, sem þýðir að matvæla-merkingum héraðs er enn ábótavant,“ segir Jónína að lokum.

Þetta er áttunda greinin af nokkrum í greinaflokk, sem er samstarfsverkefni matvælasviðs Umhverfisstofnunar og Morgunblaðsins.  
[www.ust.is](http://www.ust.is)