



Etykietowanie żywności w głównym polu widzenia (z przodu opakowania) – Podawanie informacji istotnych dla zdrowia publicznego

POSITION PAPER – DOKUMENT PRZEDSTAWIAJĄCY STANOWISKO IDF

UWAGA: Niniejsze tłumaczenie na język polski zostało sfinansowane ze środków FUNDUSZU PROMOCJI MLEKA

Nadrzędnym celem programu Etykietowania Żywności z Przodu Opakowania (**ang.** Front of Pack Nutrition Labelling, FOPNL) powinno być podanie dokładnej, przejrzystej i opartej na dowodach naukowych informacji na temat żywności w celu umożliwienia konsumentom dokonania świadomych, wyważonych i uważnych wyborów produktów wspierających zdrowie człowieka. Cele FOPNL powinny zachęcać konsumentów do kupowania i spożywania produktów raczej bogatych w składniki odżywcze niż produktów wysoko energetycznych, ubogich w składniki odżywcze, jak to określono w wytycznych żywieniowych na całym świecie.

Etykietowanie znajdujące się na przodzie opakowania żywności musi:

1. Być dostosowane do Wytycznych Żywieniowych określonych dla danego kraju lub regionu oraz/lub polityki żywieniowej opartej na dowodach naukowych;
2. Rozpoznawać rolę żywieniową produktów spożywczych bogatych w składniki odżywcze oraz brać pod uwagę korzyści zdrowotne ze spożywania pełnowartościowych produktów spożywczych, a nie tylko samych oddzielnych składników odżywczych;
3. Odzwierciedlać korzyści zdrowotne, wynikające ze spożywania produktów mleczarskich w szczególności;
4. Zapewniać istotne porównanie w obrębie danej kategorii żywności;
5. Być poparte programami edukacyjnymi, aby zachęcić konsumentów do wybierania zdrowej zbilansowanej diety.
6. Każde logo FOPNL powinno być proste do zrozumienia, zgodne z innymi istotnymi przepisami w zakresie etykietowania żywności w danym kraju oraz być powiązane z odpowiednimi tabelami określającymi wartości odżywcze;
7. Być wprowadzane w sposób dobrowolny;



8. Być regularnie przeglądane i monitorowane, aby zapewnić, że systemy FOPNL pozostają aktualne, odzwierciedlają zmieniające się dowody naukowe oraz są skuteczne.



1. Dostosowanie do Wytycznych Żywniowych określonych dla danego kraju lub regionu oraz/lub polityki żywieniowej opartej na dowodach naukowych

Wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia (**ang.** World Health Organization, WHO) dotyczące FOPNL¹ obejmują zasadę, że “system FOPL powinien być zgodny z krajową polityką w zakresie zdrowia publicznego i wyżywienia oraz przepisami dotyczącymi żywności jak również z istotnymi wskazówkami WHO i wytycznymi Kodeksu” (*Codex Alimentarius* – przyp. tłum.). Krajowe wytyczne żywieniowe (**ang.** Food-Based Dietary Guidelines, FBDG) zawierają odpowiednie dla danej sytuacji porady i zasady dotyczące zdrowej diety i stylu życia, które są oparte na silnych dowodach i są zgodne z priorytetami w zakresie żywienia i zdrowia publicznego w danym kraju, ze schematami produkcji i spożycia żywności, aspektami społecznymi i kulturowymi, danymi dotyczącymi składu i dostępności żywności².

Krajowe wytyczne FBDG niektórych krajów skupiają obecnie swoją uwagę na promowaniu schematów zdrowego żywienia. W tym celu, żaden pojedynczy produkt lub składnik odżywczy nie tworzy zdrowej lub niezdrowej diety, natomiast jest tym spożywanie kombinacji produktów spożywczych bogatych w składniki odżywcze i fakt ten jest podkreślany:

„...składniki odżywcze schematu żywienia mogą mieć wzajemne, synergistyczne i potencjalnie skumulowane powiązania, w ten sposób, że schemat odżywiania się może być lepszym prognostykiem ogólnego stanu zdrowotnego i ryzyka chorób niż pojedyncze produkty spożywcze lub składniki odżywcze ...” (Wytyczne Żywieniowe dla Amerykanów, 2015-2020).

Przegląd sprawozdań krajów w bazie danych wytycznych żywieniowych FAO pokazuje, że prawie wszystkie z nich doradzają spożywanie mleka i/lub przetworów mlecznych. Jest to także odzwierciedleniem ogólnie przeważających dowodów naukowych, że produkty mleczarskie są ważnym składnikiem schematu zdrowej diety i są powiązane z pozytywnymi wynikami stanu zdrowia.



Brak zgodności systemów FOPNL z zaleceniami żywieniowymi FBDG (**ang.** Food-Based Dietary Guidelines) może zniechęcić do kupowania i spożywania produktów, które mają ustalone, oparte na dowodach naukowych korzyści zdrowotne żywności, takiej jak mleko, ser, jogurt i może zwiększyć ryzyko istnienia upośledzonego systemu żywienia.

2. Rozpoznawanie roli żywieniowej produktów spożywczych bogatych w składniki odżywcze oraz branie pod uwagę korzyści zdrowotnych, wynikających ze spożywania pełnowartościowych produktów spożywczych, a nie pojedynczych składników odżywczych

Produkty spożywcze i grupy produktów tworzą schematy żywieniowe i są czymś więcej niż tylko zbiorem składników odżywczych³. Ponadto, ta złożona mieszanina składników odżywczych różnie oddziałuje pomiędzy sobą, kiedy występuje jako produkt spożywczy. Człowiek spożywa raczej pełnowartościowe produkty niż pojedyncze wyizolowane składniki odżywcze, a zalecenia żywieniowe są bardziej praktyczne dla ogółu niż porady dietetyczne opierające się na składnikach odżywczych⁴.

Takie podejście zostało przedstawione przez Mozaffarian i Ludwiga, którzy stwierdzili co następuje: „Nauka o żywieniu szybko się rozwija, a obecne dowody wykazują główne ograniczenia oparte na „matrycy” składników odżywczych w zapobieganiu chorobom przewlekłym. Proporcja całkowitej energii pochodzącej z tłuszczu wydaje się niepowiązana w znacznym stopniu z ryzykiem wystąpienia choroby układu krążenia, nowotworu, cukrzycy lub otyłości”⁵.

Podczas gdy FBDG podejmuje podejście oparte na produkcie spożywczym, systemy FOPNL stosują określone kryteria składników odżywczych (które mogą, na przykład, obejmować energię ogólną, tłuszcz nasycony, białko, cukier i sól) w ocenie „zdrowotności” produktów spożywczych w określonej kategorii produktu lub napoju. Skoncentrowanie się na składniku odżywczym ma możliwość klasyfikowania niektórych produktów spożywczych jako „niezdrowe” lub „zdrowe” niż inaczej sklasyfikowane w FBDG; może to błędnie przedstawiać zależności pomiędzy niektórymi produktami spożywczymi a wynikami dotyczącymi zdrowia i nie jest zgodne z szerszymi strategiami dotyczącymi stanu zdrowia skierowanymi na zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych związanych z odżywianiem się.



Dodatkowo, ogólnie systemy FOPNL (**ang.** Front of Pack Nutrition Labelling) wymagają etykietowania innych składników odżywczych, będących przedmiotem obaw dla zdrowia publicznego, ale powinny także zezwalać na etykietowanie innych składników odżywczych, które przyczyniają się do zbilansowanej diety. Wapń, na przykład, jest deficytowym składnikiem odżywczym w wielu krajach/regionach ponieważ jest on spożywany w niedostatecznej ilości. Uwydatnienie produktów spożywczych zawierających wysoką zawartość wspomnianego niedostatecznie spożywanego, niezbędnego składnika odżywczego pomoże konsumentom dokonać wyboru produktów spożywczych, które mogą poprawić ogólną jakość diety. Deficytowe składniki odżywcze różnią się pomiędzy regionami w różnych częściach świata, ale przy opracowywaniu wytycznych FOPNL, należy wziąć pod uwagę znaczenie doradzania konsumentom, jakie produkty są dobrym źródłem omawianego składnika.

Także, kombinacja wielkości porcji i częstotliwości spożywania produktu jest istotna dla diety. Nie wzięcie tego pod uwagę przy uproszczeniu schematu FOPNL spowoduje niespójność pomiędzy dietą a wspomnianym schematem.

3. Odzwierciedlenie korzyści zdrowotnych, wynikających ze spożywania w szczególności produktów mleczarskich

Schematy FOPNL powinny uwzględniać korzyści żywieniowe wynikające ze spożycia produktów mleczarskich, zgodnie z dowodami naukowymi dotyczącymi korzystnych efektów produktów mleczarskich w diecie.

Dowody wspierające spożywanie mleka, sera i jogurtu w schemacie zdrowego żywienia i powiązanie z pozytywnymi wynikami dotyczącymi stanu zdrowia są dobrze znane. Ostatnie badania pokazują, że spożycie produktów mleczarskich jest związane z wieloma korzyściami zdrowotnymi⁶ poza dobrze znanym wpływem na stan kości i uzębienia. Wiele systematycznych przeglądów i metaanaliz wykazało, że zwiększone spożycie produktów mleczarskich może chronić przed przyrostem masy ciała i otyłością⁷. Produkty mleczarskie mogą istotnie zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2⁸, a przeglądy literaturowe sugerują albo obojętne albo odwrotnie proporcjonalne powiązanie z ryzykiem CVD⁹ (**ang.** Cardiovascular Diseases, CVD, choroby układu krążenia - przyp. tłum.).



systematycznych przeglądów i metaanaliz wykazało, że zwiększona konsumpcja produktów mleczarskich może chronić przed przyrostem masy ciała i otyłością⁷. Produkty mleczarskie mogą istotnie zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2⁸, a prowadzone przeglądy sugerują albo obojętne albo odwrotnie proporcjonalne powiązanie z ryzykiem CVD⁹ (**ang.** Cardiovascular Diseases, CVD, choroby układu krążenia - przyp. tłum.).

Podczas gdy niektóre programy FOPNL starają się brać pod uwagę korzyści zdrowotne wynikające ze spożywania produktów mleczarskich, żaden z nich, stosowanych aktualnie, nie reprezentuje danych dotyczących mleczarstwa. „Rdzenne” produkty mleczarskie mogą być błędnie reprezentowane w ramach programów FOPNL z powodu zawartości w nich tłuszczu, cukru lub sodu. Odnosi się to do programów FOPNL opartych na poziomie zawartości indywidualnych składników odżywczych oraz tych, które stosują algorytmy, które nie traktują produktów mleczarskich jako szczególnej klasy żywności z dobroczynnymi właściwościami. Nie jest to zgodne z zaleceniami zawartymi w wielu krajowych wytycznych żywieniowych FBDG (**ang.** Food-Based Dietary Guidelines, FBDG) zachęcających do spożywania produktów mleczarskich; może to spowodować, że konsumenci będą unikać tych produktów, zakładając, że nie są one częścią zdrowej diety.

Modyfikacje omawianych programów mogłyby zapewnić bardziej dokładne przedstawianie korzyści płynących ze spożywania produktów mleczarskich. Na przykład, w zależności od typu proponowanego programu, może to obejmować:

- Minimalną ocenę wszystkich produktów mleczarskich;
- Stosowanie różnych wartości progowych dla produktów mleczarskich w przypadku etykietowania we własnym rozumieniu (interpretacyjnego);
- Wykluczenie produktów mleczarskich ze wszelkich wymagań na etykiecie ostrzegawczej: „wysoka zawartość..” z powodu obecności nasyczonego tłuszczu, cukru lub zawartości sodu, podając ich oparte na dowodach korzyści zdrowotne i wpływ na zmniejszenie występowania chorób przewlekłych;
- Wykluczenie kwasów tłuszczowych trans (TFA) obecnych w sposób naturalny w produktach mleczarskich z oświadczeń FOPNL dla kwasów tłuszczowych trans;
- Dostosowanie algorytmów będących podstawą tworzenia żywieniowego profilu produktów spożywczych biorąc pod uwagę dodatnie cechy produktów mleczarskich, na przykład produktów bogatych w wapń.



4. Zapewnienie istotnego porównania w obrębie danej kategorii żywności

Program FOPNL będzie tylko wtedy korzystny, jeśli pomoże konsumentom dokonać wyboru zdrowszych produktów spożywczych i napojów. Porównywanie żywności i napojów w kategoriach z różniącymi się składnikami i profilami odżywczymi nie będzie ani istotne ani nie ułatwi wyboru zdrowszego produktu. Program FOPNL musi być skonstruowany tak, aby pozwolić konsumentom na szybkie porównanie ogólnych profili żywieniowych w obrębie tej samej kategorii, na przykład porównanie naturalnych jogurtów i jogurtów smakowych w tej samej kategorii.

5. Wsparcie przy zastosowaniu programów edukacyjnych, aby zachęcić konsumentów do wybierania zdrowej zbilansowanej diety

Świadomość i uznanie wiarygodnego i wartego zaufania programu FOPNL jest decydującym czynnikiem zapewnienia długoterminowego stosowania diet i właściwych zachowań żywieniowych.

Programy FOPNL muszą być wsparte istotną kampanią edukacyjną i odpowiednimi materiałami, inaczej wysiłki w zakresie kształtowania świadomości konsumenta, postrzegania i stosowania programu etykietowania żywności zgodnie z FOPNL pójdą na marne. Programy FOPNL dążą do uproszczenia produktów i nie pozostają w zgodności z FBDG lub nie zapewniają dostatecznej ilości informacji, aby wspomóc konsumentów w dokonywaniu wyboru, który w wyniku pozwoli na zrównoważoną dietę. Zakładając takie ograniczenia, FOPNL nie będzie skutecznie modyfikować zachowań lub wpływać na poprawę stanu zdrowia i może być nawet błędnie interpretowany przez konsumenta, prowadząc do sprzecznych zachowań żywieniowych, jeśli nie będzie mu towarzyszyć solidna edukacja konsumenta.

Koniecznym jest, aby strategie dotyczące edukacji i komunikacji podkreślały, że programy FOPNL są stosowane jako narzędzia wspierające pomoc w wyborze żywności, aby wyjaśniały w jaki sposób wytyczne FOPNL wpisują się w szerszy kontekst polityki



żywnościowej i zaleceń dotyczących wytycznych żywieniowych oraz dokonywały wyraźnego zróżnicowania pomiędzy produktami i napojami, aby zachęcić konsumentów do ich spożywania. Poza tym, należy włączyć edukację konsumentów w zakresie informowania w jaki sposób FOPNL wiąże się z danymi dotyczącymi wartości odżywczych, w celu przedstawienia pełnego obrazu składu żywieniowego produktu spożywczego lub napoju, oraz edukowania konsumentów jak je spożywać w ramach zdrowej zrównoważonej diety.

6. Każde logo FOPNL powinno być proste do zrozumienia, zgodne z innymi odpowiednimi przepisami w zakresie etykietowania żywności w danym kraju oraz powiązane z odpowiednimi tabelami określenia wartości odżywczych

Każdy program FOPNL powinien być obiektywnie i skutecznie oceniony w celu określenia jego wpływu na zrozumienie przez konsumenta i klasyfikację żywności w ramach zbilansowanej diety. Bez względu na typ schematu lub logo, będzie konieczna solidna edukacja konsumenta zapewniająca, że konsumenci rozumieją znaczenie stosowania etykietowania produktu obejmującego pełne oświadczenie żywieniowe (pełna informacja żywieniowa) przy ocenie danego produktu w kontekście szczególnych potrzeb, preferencji i/lub okoliczności. Program FOPNL musi uwzględniać ogólne wyniki zdrowotne produktu spożywczego/napoju i nie wyróżniać poszczególnych składników odżywczych.

7. Wprowadzanie oparte na zasadzie dobrowolności

Istniejące Wytyczne Kodeksowe dotyczące Etykietowania Żywności (**ang.** Codex Guidelines for Nutrition Labelling) nie zabraniają wprowadzenia FOPNL na opakowaniu żywności. W rzeczywistości, Wytyczne zezwalają na włączenie „Uzupełniającej Informacji Żywieniowej” (patrz punkt 5) na etykietach żywności. Jak to określono w Wytycznych, taka uzupełniająca informacja „jest zamierzona aby zwiększyć zrozumienie przez konsumenta wartości żywieniowej wybieranych produktów spożywczych i pomóc w interpretacji oświadczeń żywieniowych”. FOPNL powinien działać podobnie na zasadzie dobrowolnej i być przedstawiony dodatkowo na etykietach z oświadczeniami żywieniowymi.



Ponadto, wprowadzenie przepisów narzuca znaczne koszty. Zaleca się, aby stosowne przepisy były narzucane tylko wtedy, kiedy występuje wyraźnie zaznaczony problem rynkowy. Takie podejście wzmacnia znaczenie wyraźnego przekazu, że program FOPNL jest dobrowolny.

8. Regularne przeglądy i monitorowanie aby zapewnić, że systemy FOPNL pozostają aktualne, odzwierciedlają zmieniające się dowody naukowe oraz że są skuteczne

Koniecznym jest, aby systemy FOPNL odzwierciedlały aktualne dowody naukowe, ustalone korzyści zdrowotne wynikające ze spożywania danego produktu oraz aby zachęcały konsumentów do wyraźnie i jednoznacznie zidentyfikowanych produktów spożywczych, zalecanych przez FBDG.

Trudno jest zmierzyć powyższy wpływ na stan zdrowia i przypisać go FOPNL. Poza zwiększeniem zrozumienia i świadomości konsumenta, musi być uwzględniona ocena zachowania tak, aby wszelkie zmiany w zachowaniach konsumentów, inicjowane przez zapewnione informacje żywieniowe na przodzie opakowania (**ang.** FOP, front of pack) wpływały na poprawę schematów żywieniowych zgodnie z FBDG i polityką żywieniową danego kraju oraz zmniejszały ryzyko chorób niezakaźnych.

Dlatego też, należy dokonywać przeglądów programów FOPNL i monitorować je regularnie, aby zapewnić, że systemy te pozostają aktualne, odzwierciedlają naukowe dowody i regularnie dostarczają wyniki dotyczące zdrowia publicznego.



Literatura

¹ WHO Guiding principles and framework manual for front-of-pack labelling for promoting healthy diets; 2019

² <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/en>

³ https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42051/WHO_TRS_880.pdf

⁴ Astrup A, D.J. (2011). The role of reducing intakes of saturated fat in the prevention of cardiovascular disease: where does the evidence stand in 2010? *Am J Clin Nutr.*, 93 (4): 684-8

⁵ Mozaffarian D, L.D. (2010). Dietary guidelines in the 21st century – a time for food. *JAMA*, 11; 304 (6): 681-2

⁶ Kongerslev Thorning T et al. 2016. *Food Nutr Res.* 2016; 60; 10.3402/fnr.v60.32527

⁷ Sclesinger S et al. 2019. *Advances in Nutrition*, Volume 10, Issue 2, March 2019. Pages 205-218; Stonehouse W. 2016. *Nutrients.* 2016, Jul 1:8 (7);394

⁸ Gijssber L et al. 2016. *Am J Clin Nutr* Apr; 103(4): 1111-24; Soedamah-Muthu SS et al. 2018 *Curr Nutr Rep.* 2018 Dec ; 7(4) ; 171-182 ; Alvarez-Bueno C. 2019. *Adv Nutr.*2019, May 1 : 10 (suppl_2) : S154-S163

⁹ Soedamah-Muthu SS et al. 2012, *Hypertension*, 60:1131-1137.