

# Nye regler om næringsdeklaration

**I slutningen af 2011 blev der vedtaget nye mærkningsregler i EU, den såkaldte fødevarerinformationsforordning, som betyder, at det fra december 2016 vil være obligatorisk at næringsdeklarere fødevarer, men de nye regler kan allerede bruges nu.**

*Af Dagny Løvoll Warming, Cand. brom., Fødevarestyrelsen, dlw@fvst.dk*

En næringsdeklaration viser, hvad en fødevarer indeholder af energi og næringsstoffer. Næringsdeklarationen kan derfor være et nyttigt redskab for forbrugerne, når de skal sammenligne fødevarer for bedre at kunne sammensætte en sund kost.

På nuværende tidspunkt er det frivilligt, om man vil næringsdeklarere en fødevarer, med mindre man kommer med en ernæringsanprisning (for eksempel "sukkerfri") eller en sundhedsanprisning (for eksempel "calcium er nødvendigt for vedligeholdelse af normale knogler"), samt hvis man har tilsat vitaminer eller mineraler til fødevareren. Når det er sagt, er der i Danmark en meget stor andel af fødevarerne, som næringsdeklarerer på frivillig basis, og mange forbrugere tror, at næringsdeklaration er lovpligtig allerede.

Man kan begynde at bruge de nye regler allerede nu. Og hvis man frivilligt vil næringsdeklarere, skal man følge de nye regler allerede fra 13. december 2014. Det betyder, at den næringsdeklaration, man ser på pakningerne, i en periode fremover kan se lidt forskellig ud, fx rækkefølgen af næringsstoffer, afhængig af, om man følger det ene eller andet regelsæt.

## Hvilke fødevarer skal deklarerer?

Det er færdigpakkede fødevarer, som bliver obligatoriske at næringsdeklarere. Der er enkelte undtagelser fra dette krav, hvor det blandt andet er skønnet unødvendigt at næringsdeklarere, for eksempel vand, kaffe og the, krydderier, tyggegummi og lignende. Uforarbejdede produkter, som består af én ingrediens, fx æbler eller gulerødder, eller en kategori af ingredienser, for eksempel frossen grønsagsblanding, vil også være undtaget. Man skal heller ikke næringsdeklarere alkoholiske drikkevarer, men Kommissionen skal senest december 2014 komme med en rapport, hvor den skal tage stilling til, om undtagelserne fortsat er velbegrundede, og

om der eventuelt skal kræves deklaration af energi for alkoholiske drikkevarer. Mange forbrugere er for eksempel ikke klar over, at indtag af øl og vin indeholder meget energi.

Det vil heller ikke være obligatorisk at næringsdeklarere ikke-færdigpakkede fødevarer, men hvis nogen vil gøre dette frivilligt, for eksempel på et skilt ved siden af varen eller lignende, er der fastsat regler for, hvordan dette kan gøres.

## Hvilke oplysninger skal næringsdeklarationen indeholde?

Foruden energiindholdet skal man angive næringsstofferne fedt, mættede fedtsyrer, kulhydrat, sukkerarter, protein og salt, i den nævnte rækkefølge. Det betyder, at rækkefølgen er lidt ændret i forhold til den nuværende deklaration. Næringsdeklarationen skal fortsat angives i tabelformat med tallene lige under hinanden, så det er overskueligt for forbrugeren. Kun hvis der ikke er plads til dette på etiketten, kan næringsdeklarationen angives på en linje. Der vil som noget nyt være krav til minimums skriftstørrelse, og at frivillige oplysninger på etiketten ikke må optage pladsen for de obligatoriske krav.

Som noget nyt skal deklarerer "salt" (modsat natrium tidligere), for at forbrugeren bedre kan forstå det. Betydningen af "salt" i næringsdeklarationen er fortsat totalt indhold af natrium (natrium x 2,5), og derfor er naturligt indhold af natrium - og ikke kun tilsat salt - også inkluderet.

Det vil ikke være obligatorisk at deklarerer indhold af kostfiber, men dette kan man supplere med frivilligt, ligesom man supplerende kan give oplysning om indhold af enkeltumættede- og flerumættede fedtsyrer, polyoler, stivelse, vitaminer og mineraler. Indhold af vitaminer og mineraler kan man kun deklarerer, hvis der er en betydelig mængde i fødevareren, og der er fastsat regler for, hvad en betydelig mængde er. De nye regler er udtømmende med hensyn til, hvad man må næringsdeklarere på frivillig basis, så man kan ikke have oplysninger om andre næringsstoffer i deklarationen end de nævnte. Hvis man anpriser et næringsstof, som ikke er indeholdt i næringsdeklarationen, skal man også deklarerer indholdet af dette næringsstof, men denne oplysning skal stå i nærheden af, og ikke i selve deklarationen.

## Hvordan skal næringsindholdet angives?

Indhold af energi og næringsstoffer skal fortsat angives pr. 100 g af fødevaren, så man nemt kan sammenligne med andre fødevarer. Man kan supplere disse oplysninger med mængde pr. portion, såfremt portionsstørrelsen er angivet i nærheden af deklarationen, og man skal oplyse hvor mange portioner, der er i pakningen.

Som noget nyt kan man frivilligt supplere med oplysninger om mængden af næringsstof som en procentdel af et referenceindtag. "Referenceindtag" betegner den mængde af henholdsvis energi og næringsstof, som en gennemsnitlig voksen person indtager pr. dag. Det er ikke udtryk for en anbefaling eller et næringsbehov for en individuel person, men har alene til formål at give et billede af, hvor meget energi og næringsstof, man får ved at spise en bestemt fødevarer i forhold til det, en gennemsnitsperson normalt indtager pr. dag. Dette har industrien hidtil benævnt "GDA", men i henhold til forordningen skal det nu betegnes "referenceindtag". "RI" kan benyttes som forkortelse, men det skal være forklaret, at denne forkortelse står for "referenceindtag".

Mængde i procent af referenceindtag kan angives både pr. 100 g eller pr. portion. Hermed vil man kunne få et billede af, hvor meget denne mængde (dvs. 100 g eller en portion) bidrager med energi og visse næringsstoffer i procent af et fastsat referenceindtag. Eksempelvis vil et indhold på 10 g fedt pr. 100 g produkt svare til 14 pct. af referenceindtag pr. 100 g, idet referenceindtaget for fedt er sat til 70 g. Og hvis en portion er sat til 200 g – hvilket giver 20 g fedt – vil dette svare til 28 pct. af referenceindtaget, hvilket er over en fjerdedel af det, man normalt indtager pr. dag. Hvis man vælger at oplyse om mængde af energi eller næringsstof som en procent af referenceindtag, skal man komme med følgende erklæring: "Referenceindtag for en voksen gennemsnitsperson (8400 kJ / 2000 kcal)."

Hvis man vil deklarere indhold af vitaminer og mineraler, skal man foruden den faktuelle mængde også angive, hvad dette svarer til i procent af de fastsatte referenceindtag. Dette skal angives pr. 100 g, og man kan supplere dette med indhold pr. portion. For eksempel, hvis der er 160 mg calcium pr. 100 g, svarer dette til 20 pct. af referenceindtag pr. 100 g. Det er dette, som hidtil har været angivet som "ADT" (anbefalet daglig tilførsel), men som ikke længere kan benyttes som forkortelse.

## Gentagelse af næringsdeklarationen på forsiden

Reglerne fastsætter også, hvad man eventuelt frivilligt kan gentage på "forsiden af pakningen". Det skal dermed ikke forstås som, at den obligatoriske næringsdeklaration ikke må anvendes på forsiden.

Når man gentager næringsdeklarationen, kan man enten angive energiindholdet alene, eller man kan angive energi, fedt, mættede fedtstoffer, sukker og salt. Værdierne kan angives pr. 100 g eller pr. portion. Det vil sige; de gentagne oplysninger på forsiden må godt angives pr. portion alene, under forudsætning af, at portionsstørrelsen er angivet i nærheden. Energiindholdet pr. 100 g skal imidlertid altid oplyses.

Oplysninger om procent af referenceindtag kan godt angives på forsiden, selv om disse oplysninger ikke fremgår af den obligatoriske næringsdeklaration.

Frivillige oplysninger om særlige ernæringssegenskaber, for eksempel "lavt fedtindhold", "sukkerfri", "max 3 g fedt/100 g", "10 % kostfiber" og lignende er ikke næringsdeklarationsoplysninger men ernæringsanprisninger og er reguleret af anprisningsforordningen. Dette gælder også det nationale ernæringsmærke "Nøglehulsmærket".

**Fødevarerinformationsforordningen: Europa-Parlamentets og Rådets forordning (EU) Nr. 1169/2011 af 25. oktober 2011 om fødevarerinformation til forbrugerne.**

**Læs mere om næringsdeklarationsreglerne på Fødevarestyrelsens hjemmeside [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk).**

## Hvor nøjagtige er næringsdeklarationsoplysningerne?

De angivne værdier er gennemsnitsværdier for fødevaren, som man kan komme frem til, enten ved analyser eller ved at beregne sig frem til dem på baggrund af næringsstofoplysninger (tabelværdier) om de ingredienser, som indgår i fødevaren.

Det er generelt ikke muligt at næringsdeklarere en fødevarer 100 pct. korrekt, da der er en række elementer, som kan variere, blandt andet naturlig variation i råvarens indhold af næringsstoffer, samt hvordan den er fremstillet. Der er derfor fastsat særlige retningslinjer for, hvor stor afvigelse man kan acceptere fra næringsdeklarationen, så der både tages hensyn til, at forbrugeren ikke bliver vildledt, og at virksomheden i det hele taget har mulighed for at næringsdeklarere.

**Mængde af næringsstof i gram pr. 100 g fødevarer siger noget om hvor meget, der er i fødevaren.**

**Mængde af næringsstof i procent af referenceindtag siger noget om, hvor stor andel, man får af næringsstoffet i forhold til et fastsat referenceindtag.**