



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## EFSA zhodnotila nutriční profil nutričního značení na přední straně obalu na potravinách.

Na žádost Evropské komise byl panel EFSA pro výživu, nové potraviny a potravinové alergenů (NDA) požádán, aby poskytl vědecké poradenství týkající se nutričního profilu pro vývoj harmonizovaného povinného nutričního značení na přední straně obalu a stanovení nutričních profilů pro omezení výživových a zdravotních tvrzení na potravinách. Stanovisko bylo dokončeno 24.3.2022. V současnosti si veřejnost může stanovisko prostudovat. Materiál je připraven pro Evropskou komisi.

Stanovisko vychází ze systematických přehledů a meta-analýz studií na lidech týkajících se nutričně vhodné diety, údajů z rámce Global Burden of Disease, pokynů pro klinickou praxi, předchozích stanovisek EFSA a priorit stanovených členskými státy EU v rámci jejich výživových směrnic a souvisejících doporučení pro příjem živin/potravin.

**Tyto zdravotní informace bohužel dávno známe: nasycené mastné kyseliny, sodík, přidané/volné cukry jsou v dietě jsou nadbytkem, příjem dietární vlákniny a draslíku je nižší. A chybí i další živiny...**

Relevantní publikace byly vyhledány prostřednictvím komplexního vyhledávání v databázi PubMed. Do hodnocení byly zahrnuty živiny, které jsou ve většině evropských zemí pravděpodobně konzumovány v nadměrném nebo nedostatečném množství. Byly zohledněny skupiny potravin, které hrají v evropském stravování důležitou roli. Panel EFSA dospěl k závěru, že příjem nasycených mastných kyselin (SFA), sodíku a přidaných/volných cukrů je ve většině evropských populací vyšší než současná výživová doporučení. Příjem dietární vlákniny a draslíku je nižší. Vzhledem k tomu, že nadměrný příjem SFA, sodíku a přidaných/volných cukrů a nedostatečný příjem dietární vlákniny a draslíku jsou spojeny s nepříznivými účinky na zdraví, mohly by být zahrnuty do výživových profilů modelů.

### Licituje se o energii

Energie by mohla být zahrnuta, protože snížení příjmu energie má pro evropskou populaci význam z hlediska veřejného zdraví. V modelech profilu živin založených na skupinách/kategoriích potravin by mohl celkový tuk nahradit energii ve většině skupin potravin vzhledem k jeho vysoké energetické hustotě, zatímco energetická hustota skupin potravin s nízkým nebo žádným obsahem tuku může být dobře zohledněna zahrnutím (přidaných/volných) cukrů. Některé živiny mohou být do modelů profilu živin zahrnuty i z jiných důvodů, než je jejich význam pro veřejné zdraví, např. jako náhrada za jiné živiny významné pro veřejné zdraví, nebo aby bylo možné lépe rozlišit potraviny v rámci stejné kategorie potravin.

### EFSA dospěla k řadě závěrů

- mezi skupiny potravin s významnou a specifickou úlohou ve výživě v Evropě patří škrobnaté potraviny (obiloviny a brambory), ovoce a zelenina, luštěniny a luštěniny, mléko a mléčné výrobky, maso a masné výrobky, skořápky a výrobky z nich, ořechy a semena a potraviny, které nejsou součástí evropské stravy, nealkoholických a alkoholických nápojů, jak je používáno ve FBDG v členských státech. Úloha těchto skupin potravin ve stravě a jejich relativní podíl na celkové dietě se může v jednotlivých zemích lišit v důsledku rozdílných stravovacích zvyklostí a tradic.



- výživová doporučení členských států EU obsažená v doporučeních pro stravování reagují na dostupné důkazy o konzumaci (frekvence a množství) určitých skupin potravin a jejich vztahu k riziku chronických onemocnění. Konzumace celozrnných obilovin, ovoce a zeleniny, ořechů a semen, snížený obsah tuku v mléce a mléčných výrobců, ryb a vody, zatímco potraviny s vysokým obsahem SFA, cukrů a/nebo sodíku v důsledku zpracování potravin se obecně nedoporučují, a to ani v rámci těchto kategorií potravin. FBDG také podporují pravidelnou konzumaci luštěnin a částečné nahrazení masa (zejména červeného masa a zpracovaného masa) a konzumace rostlinných olejů bohatých na cis-MUFA a cis-PUFA namísto tuků s vysokým obsahem SFA.
- příjem SFA, sodíku a přidaných/volných cukrů je u většiny evropské populace vyšší než současná výživová doporučení; nadměrný příjem těchto živin je spojen s nepříznivými účinky na zdraví, a proto by se mohlo uvažovat o jejich zařazení do výživových doporučení pro nutriční profilování modelů na základě jejich významu pro veřejné zdraví evropské populace.
- energie by mohla být zahrnuta do nutričně-profilových modelů, protože snížení příjmu energie má pro evropskou populaci význam z hlediska veřejného zdraví; v nutričně-profilových modelech založených na skupinách/kategoriích potravin by celkový tuk mohl nahradit energii vzhledem k jeho vysoké energetické hustotě ve většině potravin, zatímco energetickou hustotu skupin potravin s nízkým nebo žádným obsahem tuku (např. nealkoholické nápoje na bázi vody, džemy a marmelády) lze dobře zohlednit zahrnutím (přidaných/volných) cukrů do modelu.
- bílkoviny v dietě jsou nezbytné pro podporu růstu tkání v dětství a dospívání a pro udržení svalové hmoty a funkce v dospělosti a ve stáří. Průměrný příjem bílkovin v Evropě je vyšší než PRI ve většině populačních skupin a zemí a žádné benefičiální účinky se neprojevují na svalovou hmotu nebo funkci lze očekávat od dalšího zvýšení příjmu bílkovin.
- příjem vlákniny a draslíku v dietě je u většiny dospělé evropské populace nižší než současná výživová doporučení; nedostatečný příjem vlákniny a draslíku ve stravě je spojen s nepříznivými účinky na zdraví, a proto by mohl být příjem vlákniny a draslíku v dietě zvažován pro zahrnutí do modelů nutričního profilu na základě jejich významu pro veřejné zdraví evropské populace.
- příjem železa, vápníku, vitamínu D, kyseliny listové a jódu je nižší než současná výživová doporučení pouze u specifických podskupin evropské populace. Zatímco stravování samotné modifikace nemusí být dostatečné (nebo vhodné) pro splnění požadavků na živiny, některé potraviny/skupiny potravin významně přispívají k jejich přívodu (např. mléko a mléčné výrobky pro vápník, maso a masné výrobky pro železo; fortifikované potraviny, jako jsou snídanové cereálie pro foláty). Nedostatečný příjem těchto živin se obvykle řeší prostřednictvím vnitrostátních výživových politik členských států a/nebo individuálních doporučení.
- některé živiny mohou být zahrnuty do nutričně-profilů modelů z jiných důvodů, než je jejich význam pro veřejné zdraví, např. jako náhrada za jiné živiny významné pro veřejné zdraví, nebo aby bylo možné lépe rozlišit potraviny v rámci stejné kategorie potravin.

### **Stanovisko EFSA je sice vědecké, ale veřejnost ji jen tak asi nepochopí**

Jako vždy, vědecké vyjádření není přímé. Je potřeba číst mezi řádky a uvažovat v politické rovině. Můžeme popisovat živiny, ale rozhodnutí bude o logu a popisu. Opravdu to ještě bude zajímavá diskuse. Jaké označení se nakonec na obalech objeví? To dnes neví nikdo... "Nutri-Score" nebo "Baterie NutrInform" nebo úplně něco jiného?



Zdroj: EFSA, doi: 10.2903/j.efsa.2022.7259, 24.3.2022