Säljande uttryck

Här ger Livsmedelsverket vägledning om hur kraven i lagstiftningen kan uppnås. Vägledningen är inte bindande och utesluter inte andra sätt att uppfylla kraven.

Säljande uttryck ger intrycket av att ett särskilt livsmedel har bättre kvalitet än andra. Sådana påståenden behöver förklaras för att de inte ska vilseleda konsumenten. Här kan du läsa mer om vad som gäller.

Allmänt om säljande uttryck

Om ett säljande uttryck används måste den som är ansvarig för livsmedelsinformationen kunna motivera användningen av uttrycket. Exempelvis på vilket sätt livsmedlets kvalitet är högre än den hos jämförbara produkter. Se artikel 7.1 c i förordning (EU) nr 1169/2011.

Livsmedelsverket avråder från att använda säljande uttryck om de inte förklaras i märkningen. Om förklaring saknas finns en risk att konsumenten blir vilseledd. Det ska därför i direkt anslutning till det säljande uttrycket finnas en relevant förklaring som motiverar och förklarar vad som avses.

Här följer exempel på säljande uttryck som kan anses vara vilseledande om uttrycken inte förklaras.

Exempel på säljande uttryck

- Traditionell/klassisk
- Naturlig
- Äkta
- Ren
- Färsk
- Färskpressad
- Lyx

Exempel på tillräcklig förklaring av säljande uttryck

Beteckningen ”Extra fin ostkaka” kompletteras i direkt anslutning till det säljande uttrycket att den är ”bakad med mer ägg, grädde och mandel än i vår ordinarie ostkaka”.

Begrepp såsom ”mycket”, ”mer” och ”extra” bör alltid sättas i relation till något, till exempel företagets övriga liknande produkter eller liknande produkter på marknaden.

Andra förklaringar till säljande uttryck kan till exempel vara:

- beskrivning av produktionsmetod
- beskrivning av den väsentliga delen av produktionsmetoden som pekas ut i märkningen
- beskrivning av recept
- beskrivning av kritiska åtgärder i framställningen som kan påverka hållbarhetstiden
- jämförande information mot andra produkter, exempelvis förklaring till mängder av ingredienser som påstås ge livsmedlet ett mervärde.

Traditionell, klassisk, original och liknande uttryck

Om begreppet traditionell eller klassisk används i märkningen för att markera skillnaden mellan exempelvis tillverkningsmetod eller recept från metoder eller recept som är betydligt yngre, ska påståendet dels vara korrekt. Dessutom ska det framgå vad som är traditionellt eller klassiskt med just den produkten. Begreppet

original kan ses som likvärdigt med en ursprunglig produktionsmetod eller ett recept. Om en produkt är märkt med original ska det inte ha genomgått någon avsevärd förändring i receptur eller produktionsmetod för att vara korrekt. Jämför artikel 7.1 c i förordning (EU) nr 1169/2011.

Det finns annan lagstiftning som i vissa fall reglerar användningen av säljande uttryck. Exempelvis regleras hur ordet traditionell får användas för smör i förordningen om bredbara fetter. Se förordning (EU) nr 1308/2013.

Naturlig, naturprodukt, natur-

För att ett livsmedel ska kunna betraktas som naturligt eller som en naturprodukt måste det existera i befintligt skick i naturen eller endast ha genomgått minimal behandling.

Exempel på minimal behandling

Ett livsmedel som skalats, skivats eller rivits.

Ett sammansatt livsmedel kan aldrig i sig vara en ”naturprodukt”. Om uttryck som ”innehåller naturliga ingredienser” används bör samtliga ingående ingredienser uppfylla kravet för ”naturlig”. Ett sätt att bedöma om uttrycket kan anses vara vilseledande eller inte, är att prova om uttryckets motsats kan användas för annat liknande eller motsvarande livsmedel. Bedömningen måste göras i varje enskilt fall. Jämför artikel 7.1 c i förordning (EU) nr 1169/2011.

För aromer finns kriterier som måste vara uppfyllda för att de ska få benämnas som ”naturliga” enligt förordning (EG) nr 1334/2008 om aromer.

Naturligt aromämne

Uttryck som "naturligt rik på" eller "naturligt högt innehåll" är näringspåståenden och regleras av förordning (EG) nr 1924/2006.

Näringspåståenden

Äkta, ren, riktig och liknande uttryck

För att bedöma om uttrycket kan anses vara vilseledande, kan i varje enskilt fall prövas om uttryckets motsats kan användas för annat, liknande eller motsvarande livsmedel.

Äkta, ren, riktig och liknande säljande uttryck kan bedömas som vilseledande om de används på livsmedel som har en föreskriven beteckning, eftersom motsatsen inte får finnas. Det kan även vara aktuellt om livsmedlet har en vedertagen beteckning. Det vill säga att det är känt hos de flesta konsumenter vad beteckningen står för.

Exempel på vilseledande beteckningar:

- Äkta honung
- Riktig apelsinjuice
- 100 % juice
- Äkta grädde
- Äkta vanilj

Färsk

Uttryck som ”färsk” har i allmänhet inte någon klar betydelse och bör därför användas mycket restriktivt. Företaget bör kunna förklaras vad som menas. I stället kan uttryck som beskriver innebörden närmare användas, till exempel ”dagsfärsk” kombinerat med tillverkningsdagens datum.

För vissa livsmedel utgör begreppet färsk en del av den korrekta beteckningen, såsom färskpotatis och

färskost.

Färsk kan betyda olika saker för olika produktgrupper och vid olika inköpstillfällen. Det är också viktigt att rätt översättning används, när så är aktuellt. Exempelvis kan engelskans ”fresh” många gånger översättas till ”frisk” eller ”icke fryst”. Ett sätt att bedöma om uttrycket färsk kan anses vara vilseledande eller inte, är att prova om uttryckets motsats kan användas för annat liknande eller motsvarande livsmedel. Bedömningen måste göras i varje enskilt fall. Se artikel 7.1 c i förordning (EU) nr 1169/2011.

”Färsk grädde” eller ”färsk mjölk” anses vara vedertaget för ”grädde” respektive ”mjölk” i form av kylvara, vilka till skillnad från UHT-behandlade produkter (Ultra hög temperatur) har en kortare hållbarhet.

Färskt kött, fisk och skaldjur

Färskt kött definieras i förordning (EG) nr 853/2004. Där står det att "färskt kött" är sådant kött som inte genomgått någon annan konserverande behandling än kylning, frysning eller djupfrysning. Det gäller även kött som är vakuumförpackat eller förpackat i kontrollerad atmosfär.

Färska fiskeriprodukter definieras i samma förordning och anses vara färska när de är obearbetade, vare sig de är hela eller delade. Det gäller även produkter som har förpackats i vakuum eller i modifierad atmosfär och som inte genomgått annan behandling än kylning för att garantera hållbarheten. Färsk fisk omfattas även av handelsnormer som kontrolleras av Jordbruksverket.

Handel med livsmedel från fiske och vattenbruk - Jordbruksverket

Färska räkor innebär att de kan vara kokta men inte frysta.

Färskpressad juice

”Färskpressad” är ett uttryck som inte säger något om kvaliteten eller åldern på produkten, vilken produktionsmetod som använts eller vilken behandling livsmedlet genomgått. I Livsmedelsverkets föreskrifter LIVSFS 2025:4 om fruktjuice och fruktnektar, står att fruktjuicer ska erhållas av färsk eller kyld frisk och mogen frukt.

Begreppet ”färskpressad” har kommit att användas för en mängd produkter som tillverkats på olika sätt. Om termen ”färskpressad” används så bör det finnas en förklaring vad som menas.

Övrigt om färskt

Begreppet färsk för färdiglagade rätter omfattar mat som exempelvis inte frysts eller konserverats.

Med färsk pasta menas vanligtvis den mjuka varianten av pasta med relativt kort hållbarhet, det vill säga inte pasta som torkats och är hård.

I vissa fall är uttrycket ”färsk” vedertaget i märkningssammanhang, som till exempel färsk frukt och färska grönsaker. I det fallet betyder det att frukten eller grönsakerna inte är bearbetade.

Det finns även fall när användningen av uttrycket färsk är reglerat.

Exempel där användningen av uttrycket ”färsk” är reglerat:

- Färskt fjäderfäkött enligt förordning (EU) nr 1308/2013
- Färska ägg enligt förordning (EU) nr 1308/2013

Nypressad, nygjord, nybakad

Begreppen beskriver något som tillverkats nyligen. Används exempelvis ”nypressad” i märkningen ska det förklaras vad som menas. För att begreppen inte ska anses som vilseledande behöver tidsperioden mellan pressning och bäst före-dag vara begränsad och framgå av livsmedelsinformationen. Se artikel 7.1 c i förordning (EU) nr 1169/2011.

Lyx-

Uttryck som lyx- och liknande har i allmänhet inte någon klar betydelse och bör därför motiveras när de

används. Andra uttryck som närmare beskriver vad som menas kan däremot användas.

Exempel på andra uttryck som kan användas i stället för "räksallad lyx”

Räksallad med extra mycket räkor jämfört med motsvarande produkt på marknaden. Det ska även framgå hur mycket extra räkor som ingår.

Lyx- och liknande uttryck kan anses vara vilseledande för produkter som endast uppfyller minimikraven för en föreskriven beteckning, eftersom alla produkter med denna beteckning måste uppfylla de fastställda kraven. Ett sätt att bedöma om uttrycket lyx kan anses vara vilseledande eller inte, är att prova om uttryckets motsats kan användas för annat liknande eller motsvarande livsmedel. Bedömningen måste göras i varje enskilt fall. Se artikel 7.1 c i förordning (EU) nr 1169/2011.

Super

Om uttrycket "super" används i märkningen av ett livsmedel bör det finnas en förklaring till vad som menas.

Exempel på förklaringar när uttrycket "super" används:

- Supergod - nu med mer grädde
- Superstark - vi har använt stark chili
- Superkrispig - pajskalet är gjort av tunn filodeg

Det är för att konsumenten ska förstå vilka fördelar ett livsmedel har i jämförelse med andra liknande produkter, vilket mervärde producenten anser att livsmedlet har. Se artikel 7.1 c i förordning (EU) nr 1169/2011.

När det kan uppfattas som att uttrycket "super" hänvisar till att ett livsmedel är särskilt bra för hälsan blir det ett så kallat allmänt hälsopåstående enligt artikel 10.3 i förordning (EG) nr 1924/2006. Sådana påståenden måste alltid åtföljas av ett godkänt hälsopåstående. Det kan räcka med hälsoantydningar från en bild eller att uttrycket ”super” används tillsammans med ett näringspåstående på förpackningen.

Allmänna hälsopåståenden

Ekologiska livsmedel

Endast livsmedel som uppfyller kraven i förordning (EU) 2018/848 om ekologisk produktion och märkning av ekologiska produkter, får säljas som ekologiska. De ska genom hela framställningen omfattas av den särskilda kontroll som anges i den förordningen.

Ekologisk mat - att tänka på för företag

Utan ...,fri från …

Huvudregeln är att de ingredienser som har använts vid tillverkningen av ett livsmedel ska anges i ingrediensförteckningen. Det finns alltså ingen anledning att dessutom ange vad som inte ingår i ett livsmedel. Uttryck av typen ”utan …” och ”fri från …” bör användas med stor försiktighet. I de fall de används bör de kunna motiveras sakligt och de måste också vara korrekta. Vissa så kallade ”fri från” och ”utan”-påståenden är reglerade i särskild lagstiftning.

Glutenfria, laktosfria och andra fri från-livsmedel

Näringspåståenden

Det är vilseledande att påstå att ett livsmedel är ”utan … eller ”fritt från … ” om alla liknande livsmedel har sådana egenskaper. Därför får uttrycken bara användas för ämnen som normalt finns i vissa typer av livsmedel. Om uttrycket används om tillsatser krävs givetvis att tillsatsen eller tillsatserna är godkända att

använda i det aktuella livsmedlet. Att ange utan kontaminanter (främmande ämnen som till exempel dioxin), i märkningen för ett livsmedel, kan vara vilseledande eftersom det finns gränsvärden som gäller för alla livsmedel. Se artikel 7.1 c i förordning (EU) nr 1169/2011.

Exempel på vilseledande märkning:

- ”Utan färgämne” på saft, eftersom svensk saft inte får tillföras färgämnen enligt förordning (EU) nr 1333/2008.
- ”GMO-fri” matolja, eftersom livsmedel med medveten inblandning av GMO ska märkas med uppgift om det enligt förordning (EG) nr 1829/2003 om genetiskt modifierade livsmedel och foder. Högst 0,9 procent av råvaran får vara GMO, utan att produkten behöver märkas. En förutsättning är att den GMO som oavsiktligt hamnat i produkten är riskbedömd och godkänd.
- ”Utan tillsatser”, om produkten i själva verket innehåller ”carry-over”-tillsatser, som inte behöver märkas ut enligt artikel 20 b i förordning (EU) nr 1169/2011, och om de flesta liknande produkter inte heller innehåller tillsatser.

Grundregeln är att endast de ingredienser eller beståndsdelar som finns i den aktuella produkten ska anges i märkningen av ett livsmedel. Men i följande fall kan det vara motiverat att märka ett livsmedel med ingredienser som inte ingår:

a. Fri från-märkning

Det är tillåtet att påstå att ett livsmedel är fritt från ett visst allergen om påståendet är relevant för livsmedlet och om det uppfyller kraven för sådan märkning. Med relevant menas att livsmedlet har speciella egenskaper som gör att det skiljer sig från liknande livsmedel.

Glutenfria, laktosfria och andra fri från-livsmedel

b. Utan-märkning

Sådan märkning kan vara motiverad om producenten kan visa att det finns liknande produkter på marknaden som innehåller ämnet eller ingrediensen som livsmedlet påstås vara utan. Om det finns risk att konsumenten blir vilseledd eller inte måste bedömas i varje enskilt fall utifrån aktuell produkt, marknadssituationen, konsumentperspektiv och övriga omständigheter som kan vara relevanta.

Bedömningen kan också förändras över tid beroende på hur marknaden ändras, till exempel antalet produkter som innehåller den aktuella ingrediensen. Den företagare som ansvarar för livsmedelsinformationen ska kunna visa att den aktuella produkten skiljer sig från andra liknande produkter på marknaden.

Exempel då ”utan-märkning” kan vara relevant

En kryddblandning av viss sort har en ny receptur utan smakförstärkare. Eftersom andra kryddblandningar av samma sort innehåller smakförstärkare kan påståendet anses relevant. Detta är relevant så länge inte marknaden förändras.

Exempel då ”utan-märkning” inte är relevant

En fryst fiskgratäng är märkt med uppgiften ”utan konserveringsmedel”, vilket inte är relevant information för denna typ av livsmedel. Frysning är en konserveringsmetod i sig varför konserveringsmedel är sällsynta i frysta produkter.

c. Nytt recept

I vissa fall kan det vara motiverat att informera om att ett livsmedel har "förändrats". Det gäller särskilt om receptet har ändrats så att ett livsmedel innehåller ett allergen som inte ingick tidigare. I andra fall kan det vara motiverat att påstå att livsmedlet har "förbättrats". Det handlar då främst om livsmedel som har tillverkats enligt nya recept och därmed är "bättre" än sin egen föregångare. Det är inte vilseledande att upplysa konsumenten om detta under förutsättning att det framgår vilken förändring som gjorts samt att det endast sker under en övergångsperiod. En rimlig övergångsperiod skulle kunna vara sex månader.

d. Märkning med näringspåståenden

Påståenden om att ett livsmedel är fritt från en viss typ av näringsämnen eller har reducerat energiinnehåll, till exempel "sockerfri", "energifri" och "fettfri" regleras i förordning (EG) nr 1924/2006.

Näringspåståenden om lågt innehåll - se under rubriken Fritt från energi, fett, mättat fett, socker, salt

Livsmedelsverkets kostråd

Livsmedelsverkets kostråd har tagits fram för att hjälpa konsumenterna att göra hälsosamma val av livsmedel. Syftet med kostråden är inte att marknadsföra specifika produkter. Istället bidrar kostråden till en nyttig livsstil, med mat som kan göra skillnad för hälsan.

Livsmedelsverkets kostråd

Företagare får använda Livsmedelsverkets kostråd i märkning och marknadsföring av enskilda livsmedel under förutsättning att informationen inte vilseleder konsumenterna.

Livsmedelsverket har kriterier för hur kostråden får användas i märkning och marknadsföring av produkter. Här följer information om vad kriterierna innebär.

Kostråden gäller livsmedlets nytta som helhet

Märkning och marknadsföring med Livsmedelsverkets kostråd är frivillig livsmedelsinformation och ska bedömas utifrån artikel 36 i förordning (EU) nr 1169/2011. Användningen får inte vilseleda eller vara tvetydig eller förvillande för konsumenten utifrån artikel 7 i samma förordning.

Om livsmedlet omfattas av en livsmedelsgrupp i Nyckelhålsreglerna, och uppfyller samtliga kriterier och villkor som gäller för livsmedelsgruppen, är det som helhet nyttigt. Om livsmedlet inte omfattas av Nyckelhålsreglerna eller inte uppfyller dess villkor och kriterier, får kontrollmyndigheten bedöma från fall till fall om informationen i kostråden är vilseledande eller inte.

Nyckelhålsmärkningen ska underlätta för konsumenterna att på ett enkelt sätt göra hälsosamma val, och kriterierna för Nyckelhålsmärkningen följer Livsmedelsverkets kostråd. Därför kopplas Nyckelhålskriterierna till hur företag får använda kostråden i märkning och marknadsföring av livsmedel.

Nyckelhålet

Exempel på märkning som kan vara vilseledande

Frukostflingor som innehåller mycket fullkorn men också mycket socker uppfyller inte Nyckelhålsreglerna på grund av mängden socker.

Om sådana flingor märks med påståendet ”Livsmedelsverkets kostråd lyder: Byt till fullkorn”, så stämmer detta vad gäller produktens nyttighet vad gäller fullkorn, men produkten i sin helhet är inte nyttig. Kostrådet om fullkorn skulle alltså riskera vilseleda konsumenten i valet av det nyttigare alternativet.

Att formulera kostråden

Kostråden ska återges så att innebörden av dem inte ändras. Råden behöver inte återges ordagrant, men innebörden får inte gå förlorad eller förvanskas.

Kostråden omfattas inte av förordning (EG) nr 1924/2006 så länge de inte formuleras som närings- eller hälsopåståenden. Det är viktigt att kostråden formuleras på ett sätt som inte kan tolkas som närings- eller

hälsopåståenden, i så fall ska uttrycken följa reglerna i den förordningen.

Exempel på ett kostråd – som inte är näringspåståenden:

På en laxprodukt: ”Lax är en källa till Omega-3”.

I fiskdisken: ”Ät mer fisk och skaldjur”

Påståendena ovan är generiska och hänvisar inte till en viss produkt. De omfattas därför inte av förordning (EG) nr 1924/2006.

Exempel på ett näringspåstående

”Källa till Omega-3-fettsyror”

Påståendet hänvisar till innehållet i en viss produkt och ska följa reglerna i förordning (EG) nr 1924/2006.

Närings- och hälsopåståenden

Kostrådet ska spegla innehållet i livsmedlet

Kostrådet ska spegla livsmedlets innehåll och den utpekade ingrediensen eller näringsämnet ska finnas i relevant mängd. Nyckelhålsreglerna kan ge vägledning i vad som är relevant mängd.

Exempel på märkning som kan vara relevant

En köttsoppa med grönsaker är märkt med kostrådet ”Mer grönt och frukt”. Mängden grönsaker i köttsoppan uppfyller Nyckelhålets kriterier för innehåll av grönsaker i denna livsmedelsgrupp.

Exempel på märkning som kan vara vilseledande

En smaksatt yoghurt som innehåller en liten mängd bär är märkt med kostrådet ”Mer grönt och frukt”. Yoghurt har inga kriterier för bär i Nyckelhålsreglerna. Antydan om att man får i sig mycket frukt/bär är missvisande eftersom mängden är liten.

Tolkningar av paragrafer samt livsmedelsgrupper

Livsmedelsverket godkänner eller rekommenderar inte produkter

Märkningen eller marknadsföringen får inte ge intryck av att Livsmedelsverket har godkänt eller rekommenderat en viss produkt eller på annat sätt kopplas ihop med den enskilda produkten.

Senast uppdaterad 26 juni 2026 Ansvarig grupp ROR_MEX