

Livsmedel som måste berikas

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

I Sverige är det obligatoriskt att berika vissa baslivsmedel med A och D-vitamin eller bara med D-vitamin. Här kan du läsa om vilka livsmedel det gäller och hur mycket vitaminer de måste innehålla.

Vissa baslivsmedel ska berikas

Livsmedelsverkets råd om bra matvanor visar hur man kan äta för att få i sig den mängd vitaminer och mineralämnen, protein, fett och kolhydrater som rekommenderas i näringsrekommendationerna. Men ibland kan andra åtgärder än kostråd behövas för att förbättra svenskarnas näringsintag. Därför har Livsmedelsverket infört nationella krav på berikning av vissa baslivsmedel vad gäller vitamin A och vitamin D.

I Sverige är det obligatoriskt att berika viss mjölk, fermenterade mjölkprodukter och motsvarande vegetabiliska och laktosfria alternativ med vitamin D samt margarin och matfetsblandningar med vitamin A och D. Se LIVSFS 2018:5.

Följande gäller enligt LIVSFS 2018:5:

- Konsumtionsmjölk med en fetthalt på högst 3,0 viktprocent fett ska innehålla:
 - lägst 0,95 och högst 1,10 mikrogram vitamin D per 100 gram.
- Vegetabiliska och laktosfria produkter som innehåller högst 3,0 viktprocent fett och som är avsedda att användas som alternativ till konsumtionsmjölk ska innehålla:
 - lägst 0,95 och högst 1,10 mikrogram vitamin D per 100 gram.

Smaksatta produkter eller produkter med tillsatta sockerarter eller sötningsmedel omfattas inte av kraven ovan.

Med vegetabiliskt alternativ till konsumtionsmjölk avses att de har samma användningsområden som konsumtionsmjölken, till exempel som dryck och i matlagning.

- Fermenterade mjölkprodukter som innehåller högst 3,0 viktprocent fett ska innehålla:
 - lägst 0,75 och högst 1,10 mikrogram vitamin D per 100 gram.

Kravet ska inte tillämpas på ost.

Även smaksatta fermenterade mjölkprodukter omfattas (gäller från och med 24 oktober 2019 genom ändring i LIVSFS 2019:5).

- Vegetabiliska produkter som innehåller högst 3,0 viktprocent fett och som är avsedda att användas som alternativ till fermenterade mjölkprodukter ska innehålla:
 - lägst 0,75 och högst 1,10 mikrogram vitamin D per 100 gram.Även smaksatta vegetabiliska produkter omfattas (gäller från och med 24 oktober 2019 genom ändring i LIVSFS 2019:5).
- Margarin, matfetsblandningar och motsvarande flytande produkter och produkter med andra fetthalter ska per 100 gram innehålla:
 - lägst 19,5 och högst 21,0 mikrogram vitamin D, och
 - lägst 900 och högst 1500 mikrogram vitamin A räknat som retinolekvalenter, varav högst 400 mikrogram betakaroten.

Begreppen som används här ovanför definieras i olika lagstiftningar. Se 3 § LIVSFS 2018:5.

Kraven här ovanför gäller endast livsmedel som är avsedda att användas av slutkonsumenter eller storhushåll. Kravet gäller alltså inte till exempel en matfetsblandning som säljs till ett annat företag för att enbart användas som en ingrediens i en bageriprodukt. Se 1 § LIVSFS 2018:5.

Ekologiska livsmedel som har producerats eller släppts ut på marknaden i ett annat EU-land eller EES-land måste uppfylla ovanstående berikningskrav för att få säljas i Sverige. Se 7 § LIVSFS 2018:5.

Undantag från reglerna

Det finns vissa produkter som berikningskraven ovan inte gäller för:

- icke-ekologiska livsmedel som har producerats eller släppts ut på marknaden i ett annat EU- eller EES-land,
- livsmedel som har producerats i Sverige men som inte ska släppas ut på marknaden här utan enbart i andra länder,
- livsmedel, som tillhör någon av ovanstående livsmedelkategorier, som tillåts ha ett högre innehåll av vitamin A eller vitamin D än vad som anges i LIVSFS 2018:5 på grund av ett godkännande som ett nytt livsmedel eller ny livsmedelsingrediens enligt förordning (EU) 2015/2283,
- livsmedel som primärproducenten levererar direkt till konsumenter vid primärproducentens anläggning, och
- livsmedel som produceras i små mängder. Med små mängder avses högst 1 500 ton per år med undantag för margarin, matfettblandningar och motsvarande flytande produkter och produkter med andra fetthalter där kravet är högst 25 ton per år.
Här gäller att produkterna som omfattas av 4 § LIVSFS 2018:5 räknas ihop för sig, produkterna som omfattas av 5 § räknas ihop för sig och produkterna som omfattas av 6 § räknas ihop för sig.

Se 7 och 8 §§ LIVSFS 2018:5.

Livsmedelsverket kan medge undantag (dispens) från berikningskraven enligt 4-6 §§. Se 9 § LIVSFS 2018:5.

Exempel på produkter som måste berikas

Var produkten är tillverkad, om den är ekologisk eller inte och i vilka volymer den är framställd har betydelse för om den omfattas av berikningskravet.

Exempel på produkter som omfattas av berikningskravet i 4 § LIVSFS 2018:5 (produktionsvolymen för alla produkter som omfattas av kraven är mer än 1500 ton per år)

- Naturell laktosfri mjölkdryck som innehåller högst 3,0 viktsprocent fett och som är tillverkad i Sverige.
- Naturell havredryck som innehåller högst 3,0 viktsprocent fett och som är tillverkad i Sverige.
- Ekologisk naturell sojadryck som innehåller högst 3,0 viktsprocent fett (oavsett tillverkningsland).
- Mjök med högst 3,0 viktsprocent fett och som är tillverkad i Sverige.
- Ekologisk mjök med högst 3,0 viktsprocent fett (oavsett tillverkningsland).

Exempel på produkter som omfattas av berikningskravet i 5 § LIVSFS 2018:5 (produktionsvolymen för alla produkter som omfattas av kraven är mer än 1500 ton per år)

- Filmjök som innehåller högst 3,0 viktsprocent fett och som är tillverkad i Sverige.
- Laktosfri yoghurt som innehåller högst 3,0 viktsprocent fett och som är tillverkad i Sverige.
- Ekologisk yoghurt som innehåller högst 3,0 viktsprocent fett (oavsett tillverkningsland).
- Vegetabiliska alternativ till yoghurt som innehåller högst 3,0 viktsprocent fett och som är tillverkade i Sverige.
- Ekologiska vegetabiliska alternativ till yoghurt som innehåller högst 3,0 viktsprocent fett (oavsett tillverkningsland).

Exempel på produkter som omfattas av berikningskravet i 6 § LIVSFS 2018:5 (produktionsvolymen för alla produkter som omfattas av kraven är mer än 25 ton per år)

- Ett flytande margarin som är tillverkat i Sverige.
- Ett ekologiskt bordsmargarin (oavsett tillverkningsland).

Observera att margarin och matfettsblandningar är föreskrivna beteckningar som regleras i förordning (EU) nr 1308/2013.

Föreskriven beteckning

Exempel på produkter som inte behöver berikas

Berikningskraven i LIVSFS 2018:5 gäller bara produkter som är avsedda för slutkonsumenter eller storhushåll. Se 1 § LIVSFS 2018:5. Det har även bland annat betydelse var produkten är tillverkad och om den är ekologisk eller inte. Se 7 § LIVSFS 2018:5.

Exempel på produkter som inte omfattas av berikningskraven

- Ett margarin som enbart är avsett för bagerier och inte för konsument eller storhushåll.
- En yoghurt (ej ekologisk) med högst 3,0 viktprocent fett som inte är tillverkad i Sverige.
- Kvarg (färskost) eftersom kravet inte ska tillämpas på produkter som uppfyller definitionen av ost enligt Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2003:39) om mjölk och ost. Se 5 § LIVSFS 2018:5.

Exempel på produktionssituation som gör att vissa produkter inte omfattas av berikningskraven

- Ett företag tillverkar bordsmargarin i volymer under 25 ton per år. Företaget tillverkar inga andra produkter som omfattas av berikningskraven i 6 § LIVSFS 2018:5. Däremot tillverkar företaget konsumtionsmjölk som innehåller högst 3,0 viktprocent fett i volymer över 1 500 ton per år. Bordsmargarinet behöver inte berikas men konsumtionsmjölken måste berikas. Se 8 § LIVSFS 2018:5.
- Ett företag säljer yoghurtprodukter i Sverige men produkterna tillverkas inte i Sverige. Företaget tillverkar också ekologiska vegetabiliska produkter och andra ekologiska fermenterade mjölkprodukter, men dessa säljs inte i Sverige. Det är endast företagets ekologiska yoghurtprodukter som innehåller högst 3,0 viktprocent fett som säljs i Sverige som omfattas av berikningskravet i 5 § LIVSFS 2018:5. Om företagets produktionsvolym av de ekologiska yoghurtprodukterna som de säljer i Sverige är mindre än 1 500 ton så omfattas inte några av företagets yoghurtprodukter som de säljer i Sverige (vare sig de ekologiska eller icke-ekologiska) av berikningskravet i 5 §. Se 7 och 8 §§ LIVSFS 2018:5.

Senast uppdaterad 1 juli 2022 Ansvarig grupp SV_FMS