Näringspåståenden

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

Ta del av vad näringspåståenden är och vad reglerna som styr området innebär. Du hittar också en rad exempel på hur näringspåståenden får användas.

Vad är ett näringspåstående?

Näringspåståenden är information som särskilt lyfter fram att ett livsmedel innehåller:

- ett visst näringsämne eller annat ämne som är särskilt bra för hälsan, eller
- extra lite av ett näringsämne som är mindre hälsosamt eller som det är lätt att få i sig för mycket av.

Näringspåståenden säger ingenting om livsmedlet i sin helhet, utan bara om just det ämne som näringspåståendet gäller. De är riktade till en allmän, frisk befolkning och de livsmedel som har näringspåståenden ska kunna ätas som en del av en vanlig kost.

För konsumenter som har specifika näringsbehov finns särskilda livsmedel som svarar mot just de behoven. De livsmedlen har egna krav på innehåll som kan gå tvärtemot vad som är gynnsamt för en allmän, frisk befolkning. Vad sådana livsmedel får innehålla och, i vissa fall vilka möjligheter att göra närings- och hälsopåståenden om dem regleras av förordning (EU) nr 609/2013.

Näringspåståenden är frivillig information, men om man använder sig av näringspåståenden måste villkoren i förordning (EG) nr 1924/2006 följas. De näringspåståenden som får göras är listade i bilagan till förordningen. Påståendena är baserade på allmänt vedertagen vetenskaplig dokumentation. För varje näringspåstående finns villkor för mängdinnehåll. Den vedertagna vetenskapliga dokumentationen om effekter och mängdkrav för effekterna utgår i regel ifrån officiella näringsrekommendationer för den allmänna befolkningen inom EU.

Förteckningen över de tillåtna näringspåståendena i bilagan till förordningen ändras inte så ofta. Det är bara EU-kommissionen som kan lägga till näringspåståenden i förteckningen och som företag har man inte möjlighet att ansöka om godkännande av nya näringspåståenden.

Näringspåståenden

- Syftar på innehållet i livsmedlet - inte effekten som näringsämnet har i kroppen.
- Tillåtna näringspåståenden är förtecknade i bilagan till förordningen. Som företag kan man inte ansöka om godkännande av nya näringspåståenden.
- Värderingen av näringspåståenden bygger på allmänt vedertagen vetenskaplig dokumentation.
- Det finns ingen möjlighet att göra några allmänna näringspåståenden om allmänt nyttigt innehåll.
- Tillåtna näringspåståenden är förenade med villkor, till exempel krav på mängder av ämnet.

Gynnsamt med högt eller lågt innehåll av näringsämnen

Näringspåståenden kan antingen framhäva att livsmedlet har lågt innehåll av något som det är gynnsamt att äta mindre av eller har ett innehåll/högt innehåll av ämnen som det är bra att äta lika mycket eller mer av.

Formuleringen av näringspåståenden ska vara den som anges i bilagan till till förordning (EG) nr 1924/2006 eller ”varje annat påstående som kan antas ha samma innebörd för konsumenten”. Det finns alltså ett utrymme för viss variation i hur man skriver.

Tillåtna näringspåståenden får användas för alla produkter som uppfyller villkoren om inte påståendet kan vara vilseledande för övrigt.

Liknande livsmedel uppfyller också villkoren

Näringspåståendet "högt proteininnehåll" får användas om torsk, trots att fisk generellt uppfyller villkoret för näringspåståendet "högt proteininnehåll".

En dryck innehåller i huvudsak vatten och protein. Proteininnehållet utgör den dominerande energikällan i drycken. Drycken uppfyller villkoren för näringspåståendet "proteinkälla". Eftersom näringspåståendena för "proteinkälla" och "högt innehåll av protein" baseras på ett energiinnehåll från proteiner i förhållande till andra energigivande näringsämnen krävs endast ett obetydligt innehåll av protein för att näringspåståendet ska vara uppfyllt för en dryck där innehållet av andra energigivande näringsämnen är mycket lågt. Näringspåståendet kan vara vilseledande om proteininnehållet i drycken saknar näringsmässig betydelse, även om villkoren för näringspåstående om protein är uppfyllda.

Näringspåståendet om "låg fetthalt" i en äppelkräm får göras trots att fruktkrämer generellt bara innehåller litet eller inget fett. Bedömningen måste göras från fall till fall ifall näringspåståendet är vilseledande enligt de generella märkningsreglerna i förordning (EU) nr 1169/2011.

Näringspåståenden om lågt innehåll

Näringspåståenden om lågt innehåll gäller sådant som det i regel är gynnsamt att äta mindre av. Det är påståenden om

- energi
- fett
- mättat fett
- socker
- salt

Näringsbehoven varierar från individ till individ. Påståenden om lågt innehåll finns eftersom intaget av de här näringsämnena eller energimängd på befolkningsnivå generellt är för högt och ogynnsamt för hälsan.

Energi

De näringspåståenden som finns om energi är

- Lågt energiinnehåll
- Energireducerad
- Energifri

De rör innehållet av energi i livsmedlet. Påståenden om att ett livsmedel ger energi och vakenhet anger en effekt och är därmed hälsopåståenden. Näringspåståenden om högt energiinnehåll är inte tillåtna eftersom intaget av energirika livsmedel på befolkningsnivå är för högt och ogynnsamt för hälsan.

Tabellen anger mängdkraven och övriga villkor för att få göra påståendena.

Näringspåståenden om lågt innehåll av energi	**Villkor för användning**	**Övrig kommentar**
Lågt energiinnehåll	≤ 40 kcal (170 kJ)/100 g ≤ 20 kcal (80 kJ)/100 ml ≤ 4 kcal (17 kJ)/portion	Portionsanvisningen gäller bordssötningsmedel med sötningsegenskaper som motsvarar 6 g (1 tsk) sackaros
Energifri	≤ 4 kcal (17 kJ)/100 ml ≤ 0,4 kcal (1,7 kJ)/portion	Portionsanvisningen gäller bordssötningsmedel med sötningsegenskaper som motsvarar 6 g (1 tsk) sackaros

Exempel på alternativa formuleringar till Lågt energiinnehåll

- Lågkalori

- Med lågt kaloriinnehåll
- Kalorisnål
- Kalorifattig

Exempel på alternativa formuleringar till Energifri

- Kalorifri
- Innehåller inga kalorier

Påståendet "energireducerad" tas upp under avsnittet Jämförande näringspåståenden.
Villkor för näringspåståendet "energifri" utvecklas under avsnittet Fritt från energi, fett, socker, salt.

Jämförande näringspåståenden

Fritt från energi, fett, socker, salt

Fett och mättat fett

Tillåtna näringspåståenden om fett är:

- Låg fetthalt
- Fettfri
- Minskat innehåll av fett

och om mättat fett:

- Låg halt av mättat fett
- Fri från mättat fett
- Minskat innehåll av mättat fett

Näringspåståenden om högt innehåll av fett är inte tillåtna eftersom intaget av fett från livsmedel på befolkningsnivå är för högt och ogynnsamt för hälsan.

Tabellen anger mängdkraven och eventuella övriga villkor för att få göra påståendena.

Näringspåståenden om lågt innehåll av fett	**Villkor för användning**
Låg fetthalt	≤ 3 g/100 g ≤ 1,5 g/100 ml ≤1,8 g/100 ml för mellanmjölk
Fettfri	≤ 0,5 g/100 g ≤ 0,5 g/100 ml

Näringspåståenden om lågt innehåll av mättat fett	**Villkor för användning**	**Övrig kommentar**
Låg halt av mättat fett	≤ 1,5 g/100 g ≤ 0,75 g/100 ml	Mättat fett = summan av mättade fettsyror och transfettsyror Det mättade fettet får inte utgöra > 10 % av det totala energiinnehållet
Fri från mättat fett	≤ 0,1 g/100 g ≤ 0,1 g/100 ml	Mättat fett = summan av mättade fettsyror och transfettsyror

Påståendena "minskat innehåll av fett" och "minskat innehåll av mättat fett" tas upp under avsnittet Jämförande näringspåståenden.
Villkor för påståendena "fettfri" och "fri från mättat fett" utvecklas under avsnittet Fritt från energi, fett, socker, salt.

Jämförande näringspåståenden

Fritt från energi, fett, socker, salt

Låg fetthalt

Exempel på alternativ formulering till "låg fetthalt"

- Fettfattig

Annan lagstiftning kan reglera uttryck om låg fetthalt

För vissa livsmedel finns särskild lagstiftning som reglerar uttryck om låg fetthalt. Mjölk, ost och bredbara fetter är sådana livsmedel. Sådan speciallagstiftning har företräde framför förordning (EG) nr 1924/2006. Det innebär att det är kraven i de lagstiftningarna som ska uppfyllas och uppgifterna kan inte ersättas av frivilliga näringspåståenden.

Exempel på där annan lagstiftning reglerar uttryck om låg fetthalt

För mjölk och ost finns särskilda villkor för att ange ”lätt” om produkter med minskad fetthalt. Villkoren anges i nationell lagstiftning (LIVSFS 2003:39). Angivande av fetthalt i sådana produkter är obligatorisk information och utgör inte näringspåståenden.

För malet kött finns det krav på uttryck om låg fetthalt i förordning (EU) nr 1169/201. Enligt den förordningen måste man om sådana produkter ange att de har ”fetthalt lägre än …”.

För bredbara fetter är uttrycket ”med låg fetthalt” särskilt reglerat av förordning (EU) nr 1308/2013. Här anges vilka beteckningar som ska användas för bredbara fetter baserade på mjölk eller vegetabiliska fetter, där fetthalten ingår i beteckningen. Dessa beteckningar är inte näringspåståenden. Samma förordning reglerar fetthalten i konsumtionsmjölk, som anges med bland annat beteckningarna mellanmjölk och lättmjölk. Inte heller de beteckningarna är näringspåståenden enligt förordningens definitioner.

Lågt innehåll av mättat fett

Förordning (EG) nr 1924/2006 ger möjlighet till näringspåståenden om mättat fett, eftersom de fetterna anses särskilt ogynnsamma för hälsan. Mängden mättat fett är summan av halten mättade fettsyror och transfettsyror. Fettsyror och transfettsyror kan inte nämnas separat som näringspåståenden, inte heller transfetter.

När påståendet "mättat fett" anges i ett näringspåstående avses alltså summan av halten mättade fettsyror och transfettsyror. Det är inte tillåtet att deklarera transfett i näringsdeklarationen enligt förordning (EU) nr 1169/2011.

Näringsdeklaration

Exempel på otillåtna näringspåståenden om mättat fett

- Låg halt av transfettsyror
- Fri från mättade fettsyror
- 0 % transfett

är exempel på otillåtna näringspåståenden eftersom det är totalmängden av mättat fett som ska anges.

Socker

Tillåtna näringspåståenden om socker är

- Låg sockerhalt

- Sockerfri
- Utan tillsatt socker
- Minskat innehåll av socker

Med socker menar man mängden sockerarter, det vill säga den totala mängden av alla sockerarter i livsmedlet.

Tabellen anger mängdkraven och övriga villkor för att få göra påståendena.

Näringspåståenden om lågt innehåll av socker	**Villkor för användning**	**Övrig kommentar**
Låg sockerhalt	≤ 5 g/100 g ≤ 2,5 g/100 ml	Avser summan av alla sockerarter
Sockerfri	≤ 0,5 g/100 g ≤ 0,5 g/100 ml	Avser summan av alla sockerarter
Utan tillsatt socker		Inga mono- eller disackarider eller annat livsmedel tillsatt på grund av sina sötande egenskaper Om naturligt förekommande socker finns i livsmedlet, bör informationen ”Innehåller naturligt förekommande socker” anges

Påståendet "minskat innehåll av socker" tas upp under avsnittet Jämförande näringspåståenden.
Villkor för påståendet "sockerfri" utvecklas under avsnittet Fritt från energi, fett, socker, salt.

Jämförande näringspåståenden

Fritt från energi, fett, socker, salt

Låg sockerhalt

För att ett livsmedel ska få ha näringspåståendet "låg sockerhalt" ska summan av alla naturliga och tillsatta sockerarter räknas ut och uppfylla mängdvillkoren.

Exempel på näringspåstående om låg sockerhalt

En fruktyoghurt är märkt med näringspåståendet "låg sockerhalt". Påståendet får göras om summan av laktos i yoghurten, sockerarter från frukt och bär, och tillsatta sockerarter, inte överskrider villkoren för näringspåståendet.

Utan tillsatt socker

Påståendet "utan tillsatt socker" får användas om inga sockerarter (mono- eller disackarider) har tillsatts till livsmedlet. Om andra söta ingredienser har använts i livsmedlet, till exempel honung eller fruktjuice, får påståendet göras om syftet med ingrediensen är något annat än att ge sötande effekt, till exempel smak, färg eller konsistens.

Om naturligt förekommande socker finns i livsmedlet, bör informationen ”Innehåller naturligt förekommande socker” anges.

Sötningsmedel är inte sockerarter

Sötningsmedel innehåller inga sockerarter och räknas därför inte som ”livsmedel som används för sina sötande egenskaper” enligt definitionen av påståendet "utan tillsatt socker". Sötningsmedel kan alltså ingå i livsmedel som märks med näringspåståendet "utan tillsatt socker". Innehåll av sötningsmedel i livsmedel ska anges enligt förordning (EU) nr 1169/2011.

Exempel gällande påståendet "utan tillsatt socker"

Påståendet accepteras

Om sockerarter har använts under tillverkningen av ett livsmedel men har förbrukats under framställning av det färdiga livsmedlet, har slutproduktens innehåll av sockerarter inte påverkats. Näringspåståendet "utan tillsatt socker" får då göras, eftersom påståendets syfte är att konsumenten ska bli medveten om innehållet i livsmedlet, inte processen. Exempel på det kan vara bakat bröd, där allt tillsatt socker förvinner som jästnäring.

Påståendet kan vara vilseledande

Om frukt och bär enligt tillverkaren har använts som ingrediens i ett livsmedel för att förutom fruktsmak ge en viss konsistens, munkänsla eller ökat innehåll av fiber, måste en bedömning göras av om syftet med tillsättningen i själva verket är att ge söt smak åt livsmedlet. Om så är fallet får näringspåståendet inte göras.

Exempel på ingredienser som nästan uteslutande består av sockerarter är honung och maltextrakt. Om de används i en produkt och sockerarterna finns kvar i det färdiga livsmedlet kan det vara vilseledande att ange "utan tillsatt socker" i produktmärkningen.

Påståendet bör kompletteras med ”innehåller naturligt förekommande socker”

Torkad frukt och torkade bär innehåller naturligt förekommande sockerarter (cirka 40 -70 g/100 g). Näringspåståendet "utan tillsatt socker" får göras om sådana livsmedel, men bör åtföljas av informationen ”innehåller naturligt förekommande socker”.

I fruktjuice är det inte tillåtet att tillsätta socker. Men det är enligt LIVSFS 2025:4 tillåtet att märka fruktjuice med “fruktjuicer innehåller endast naturligt förekommande socker”. Livsmedelsverkets bedömning är att även näringspåståendet “utan tillsatt socker”, eller motsvarande uttryck som ”inget tillsatt socker”, får användas på fruktjuice. Uppgiften ”innehåller naturligt förekommande socker” bör då också finns med i märkningen.

Osötad kan betyda olika saker
Begreppet ”osötad” kan ha samma innebörd som näringspåståendet "utan tillsatt socker", men det kan också ha andra innebörder. Ett syfte kan vara att beskriva smaken på en produkt och i så fall är begreppet inte ett näringspåstående. Om syftet däremot är att påstå att inga sockerarter har tillsatts, är begreppet ”osötad” likvärdigt med näringspåståendet "utan tillsatt socker" och ska uppfylla villkoren för det näringspåståendet. Bedömning av innebörden i uttrycket får göras från fall till fall.

Salt

Tillåtna näringspåståenden om salt är:

- Låg salthalt (natriumhalt)
- Mycket låg salthalt (natriumhalt)
- Saltfri (natriumfri)
- Utan tillsatt salt (natrium)
- Minskat innehåll av salt (natrium)

Med salt menas här natriumklorid, alltså koksalt (NaCl). Det finns inga tillåtna näringspåståenden om salter som är baserade på kalium eller magnesium.

I näringsdeklarationen är det enligt förordning (EU) nr 1169/2011 salthalten, inte natriumhalten, som ska anges. Det kan därför vara lämpligt att även i näringspåståendet använda uttrycken om salt istället för natrium.

Med hjälp av omräkningsfaktorn 2,5 kan man från totalmängden natrium räkna ut motsvarande mängd natriumklorid. För att räkna ut halten natriumklorid i livsmedlet kan man utgå ifrån den totala mängden natrium från alla ingående källor som råvara, tillsatser, koksalt och andra natriumsalter.

Exempel på uträkning av salthalt
Ett livsmedel har totalmängden 0,5 g natrium. Det motsvarar
2,5 x 0,5 g = 1,25 g natriumklorid (salt).

Tabellen anger mängdkraven och övriga villkor för att få göra påståendena.

Näringspåståenden för lågt innehåll av salt	Villkor för användning	Övrig kommentar
Låg salthalt/ natriumhalt	≤ 0,12 g/100 g ≤ 0,12 g/100 ml ≤ 2 mg/100 ml för annat vatten än naturliga mineralvatten	Mängden avser natrium, salthalten ska motsvara denna mängd
Mycket låg salthalt/ natriumhalt	≤ 0,04 g/100 g ≤ 0,04 g/100 ml	Mängden avser natrium, salthalten ska motsvara denna mängd.≥ Får inte användas om naturliga mineralvatten eller andra vatten
Saltfri/natriumfri	≤ 0,005 g/100 g	
Utan tillsatt salt/natrium	≤ 0,12 g/100 g ≤ 0,12 g/100 ml	Inget tillsatt salt eller natrium, eller annan ingrediens med salt/natrium. Mängden avser natrium, salthalten ska motsvara denna mängd

Påståendet "minskat innehåll av salt" tas upp under avsnittet Jämförande näringspåståenden.

Jämförande näringspåståenden

Villkor för näringspåståendet "saltfri" (Natriumfri) utvecklas under avsnittet Fritt från energi, fett, socker, salt.

Fritt från energi, fett, socker, salt

Påståenden om salt på buteljerat vatten

Det finns restriktioner för näringspåståenden om "låg salthalt" respektive "mycket låg salthalt" på buteljerat vatten. Påståendet "låg salthalt" får göras på naturliga mineralvatten under samma villkor som på andra livsmedel, men annat vatten har ett villkor på väsentligt lägre mängd salt för att få göra det påståendet. Påståendet "mycket låg salthalt" får inte användas över huvud taget på buteljerat vatten, varken naturliga mineralvatten eller andra vatten.

Utan tillsatt salt (natrium)

Påståendet "utan tillsatt salt" får användas om inget salt är tillsatt till livsmedlet eller om en annan ingrediens som innehåller salt har tillsatts. Villkoret är att livsmedlet uppfyller villkoren för näringspåståendet "låg salthalt".

Osaltat
Uttrycket ”osaltat” bedöms ha samma betydelse som näringspåståendet "utan tillsatt salt".

Fritt från energi, fett, mättat fett, socker, salt

Fem av näringspåståendena om lågt innehåll uttrycker att livsmedlet är helt fritt från näringsämnet:

- Energifri
- Fettfri
- Fri från mättat fett
- Sockerfri
- Saltfri (Natriumfri)

De här påståendena har liksom övriga påståenden särskilda mängdvillkor. Om de uppfylls anses livsmedlet i princip vara helt fritt från det utpekade näringsämnet. Villkoren finns i tabellerna under varje näringsämne.

Lågt innehåll av energi

Låg innehåll av fett och mättat fett

Lågt innehåll av socker

Lågt innehåll av salt

Exempel på uttryck som motsvarar näringspåståendena "fri från ..."

- Utan salt
- 0 % fett
- Zero sugars (som ofta finns på läskedrycker)

Exempel på ”fri från”-påståenden som inte är tillåtna näringspåståenden

- 100 % fettfri
- 90 % fettfri
- Kolesterolfri. Uttrycket är inte tillåtet, eftersom kolesterol bara är ett av olika fettämnen. Endast den totala mängden fett, eller den totala mängden mättat fett är tillåtna i näringspåståenden.

De här näringspåståendena handlar om att konsumenterna ska kunna välja näringsmässigt gynnsamma livsmedel. De ska inte blandas ihop med de ”fri från”-påståenden om ämnen som kan orsaka allergi eller intolerans, som gluten, laktos eller ägg. För dem finns särskilda kriterier för mängd och märkning.

Utan..., fri från...

Näringspåståenden om innehåll och högt innehåll

Näringspåståenden om innehåll och högt innehåll gäller sådant som det i regel är gynnsamt att behålla eller öka konsumtionen av. Det är påståenden om

- fiber
- protein
- vitaminer
- mineraler
- omega 3-fettsyror
- omättade fettsyror
- andra ämnen som ger näringsmässiga fördelar.

Information om innehåll i kosttillskott

I märkning av kosttillskott är det krav på att kategori eller beskaffenhet ska anges för de näringsämnen eller andra ämnen som karaktäriserar produkten, enligt 6 § 1 p LIVSFS 2023:3. De här märkningsuppgifterna är inte näringspåståenden, eftersom de är reglerade i annan obligatorisk lagstiftning. Detta är angivet i definitionen av påståenden i artikel 2.2 punkt 1 i (EG) nr 1924/2006. All information om innehåll som går utöver kraven i LIVSFS 2023:3 ska följa regelverket för närings- och hälsopåståenden.

Fiber

De näringspåståenden som finns om fiber är

- Kostfiberkälla (fiberkälla)
- Högt kostfiberinnehåll (fiberinnehåll)
- Ökat innehåll av kostfiber (fiber)

Det begrepp som används i förordning (EU) nr 1169/2011 och som ska användas i näringsdeklarationen är ”fiber” (inte kostfiber). Begreppen kan användas synonymt i näringspåståenden.

Tabellen anger mängdkraven och övriga villkor för att få göra påståendena.

Näringspåståenden för högt innehåll av fiber	**Villkor för användning**	**Övrig kommentar**
Kostfiberkälla (fiberkälla)	≥ 3 g/100 g ≥ 1,5 g/100 kcal	-
Högt kostfiberinnehåll (fiberinnehåll)	≥ 6 g/100 g ≥ 3 g/100 kcal	= Dubbelt så mycket som ”källa till”

Påståendet "ökat innehåll av kostfiber/fiber" tas upp under avsnittet Jämförande näringspåståenden.

Jämförande näringspåståenden

Kostfiberkälla (fiberkälla)

Påståenden om innehåll av kostfiber ska följa samma villkor som "kostfiberkälla".

Högt kostfiberinnehåll (fiberinnehåll)

Exempel på alternativ formulering till "högt fiberinnehåll"

- Rik på fiber

Protein

De näringspåståenden som finns om protein är

- Proteinkälla
- Högt proteininnehåll
- Ökat innehåll av protein

Tabellen anger mängdkraven och övriga villkor för att få göra påståendena.

Näringspåståenden för högt innehåll av protein	**Villkor för användning**
Proteinkälla	≥ 12 % av totala energivärdet
Högt proteininnehåll	≥ 20 % av totala energivärdet

Villkoren för proteininnehåll ställs inte som mängd, utan som hur stor andel av det totala energivärdet som utgörs av protein.

Påståendet "ökat innehåll av protein" tas upp under avsnittet Jämförande näringspåståenden.

Jämförande näringspåståenden

Proteinkälla

Påståenden om innehåll av protein ska följa samma villkor som ”proteinkälla”.

Exempel på alternativ formulering till "proteinkälla"

- Med protein
- Innehåller protein

Högt proteininnehåll

Exempel på alternativ formulering till "högt proteininnehåll"

- Proteinrik
- Rik på protein

Omättade fetter och fettsyror

Det finns flera näringspåståenden som anger ett högt innehåll av omättade fetter och fettsyror, eftersom de anses gynnsamma för hälsan.

Man kan särskilt lyfta fram innehållet av omättat fett, enkelomättat fett och fleromättat fett genom påståendena:

- Högt innehåll av omättat fett
- Högt innehåll av enkelomättat fett
- Högt innehåll av fleromättat fett
- Källa till omega 3-fettsyror
- Högt innehåll av omega 3-fettsyror

Villkoren som ställs för påståenden om de här olika typerna av fetter rör dels andelen av det totala energivärdet, dels andelen av den totala halten fettsyror.

Tabellen anger mängdkraven och övriga villkor för att få göra påståendena om omättade fetter. Se längre ned på sidan för information om påståenden om omega 3-fettsyror.

Näringspåståenden för omättade fetter och fettsyror	**Villkor för användning**
Högt innehåll av omättat fett	≥ 70 % av fettsyrorna kommer från omättat fett > 20 % av energiinnehållet är omättat fett
Högt innehåll av enkelomättat fett	≥ 45 % av fettsyrorna kommer från enkelomättat fett > 20 % av energiinnehållet är enkelomättat fett
Högt innehåll av fleromättat fett	≥ 45 % av fettsyrorna kommer från fleromättat fett > 20 % av energiinnehållet är fleromättat fett

Exempel på beräkning av innehåll av enkelomättat fett

En produkt är märkt med ”Högt innehåll av enkelomättat fett”:

Produkten har näringssammansättningen per 100 g: 20 g fett, varav 15 g enkelomättat fett, 10 g protein, 5 g kolhydrater. Energiinnehållet per 100 g produkt är 240 kcal (20 g x 9 kcal/g från fett + 10 g x 4

kcal/g från protein + 5 g x 4 kcal/g från kolhydrater).

Villkoret om hur stor andel fettsyror av det totala som kommer från enkelomättat fett är minst 45 %. I denna produkt utgör det enkelomättade fettet 15 g av 20 g totalfett, alltså 75 %, och villkoret är uppfyllt.

Villkoret om hur stor andel av energiinnehållet i produkten som kommer från enkelomättat fett är mer än 20 %. Energiinnehållet från enkelomättat fett i 100 g produkt är 135 kcal (15 g x 9 kcal/g), alltså 56 % av det totala energiinnehållet (135 kcal/240 kcal). Även detta villkor är uppfyllt.

Båda villkor är uppfyllda och näringspåståendet "högt innehåll av enkelomättat fett" får därmed göras.

Påståendena "ökat innehåll av omättat fett, enkelomättat fett, fleromättat fett och omega 3-fettsyror" tas upp under avsnittet Jämförande näringspåståenden.

Jämförande näringspåståenden

Omega 3-fettsyror

Man kan också specifikt lyfta fram innehållet av omega 3-fettsyror, där villkoren ställs om hur stor mängd av totala mängden alfa-linolensyra eller den sammanlagda mängden eikosapentaensyra + dokosahexaensyra som utgörs av omega 3-fettsyror.

Tabellen anger mängdkraven och övriga villkor för att få göra påståendena.

Näringspåståenden för högt innehåll av omega 3-fettsyror	**Villkor för användning**	**Övrig kommentar**
Källa till omega 3-fettsyror	≥ 0,3 g/100 g/100 kcal alfa-linolensyra eller ≥ 40 mg/100 g/100 kcal eikosapentaensyra + dokosahexaensyra	-
Högt innehåll av omega 3-fettsyror	≥ 0,6 g/100 g/100 kcal alfa-linolensyra eller ≥ 80 mg/100 g/100 kcal eikosapentaensyra + dokosahexaensyra	= Dubbelt så mycket som ”källa till”

Påståendena "ökat innehåll av omega 3-fettsyror" tas upp under avsnittet Jämförande näringspåståenden.

Jämförande näringspåståenden

Vitaminer och mineraler

Näringspåståenden om vitaminer och mineraler har flera kriterier att ta hänsyn till. Det är gynnsamt för hälsan att få i sig tillräckligt av vissa vitaminer och mineraler, men det gäller inte vilka vitaminer eller mineraler som helst. Det varierar dessutom kraftigt mellan olika vitaminer och mineraler vilken mängd som krävs för att mängden ska vara relevant och ge effekt.

Det betyder att man i näringspåståenden alltid måste specificera vilket vitamin eller mineral man menar. Mängden av vitamin eller mineral som livsmedlet måste innehålla för att näringspåståendet ska få göras beror också på vilket vitamin eller mineral man gör påståendet om.

De näringspåståenden som kan göras är

- Källa till ett specificerat vitamin eller mineral
- Högt innehåll av ett specificerat vitamin eller mineral
- Innehåller ett specificerat vitamin eller mineral

Påståendena är knutna till mängdvillkor utefter vad som räknas som ”betydande mängd” av respektive vitamin eller mineral. Se artikel 5d i förordning (EG) nr 1924/2006.

Tabellen anger mängdkraven och övriga villkor för att få göra påståendena.

Näringspåståenden om högt innehåll av vitaminer eller mineraler	**Villkor för användning**	**Övrig kommentar**
Källa till ett specificerat vitamin eller mineral	≥ betydande mängd	Betydande mängd för varje tillåtet vitamin/mineral anges i bilaga XIII till förordning (EU) nr 1169/2011.
Högt innehåll av ett specificerat vitamin eller mineral	≥ dubbelt så mycket som betydande mängd	Betydande mängd för varje tillåtet vitamin/mineral anges i bilaga XIII till förordning (EU) nr 1169/2011.

Vitaminet eller mineralet måste specificeras

En juice som innehåller tre gånger betydande mängd av vitamin C är märkt med ”vitaminrik”. Mängden vitamin C uppfyller villkoret för näringspåståendet "högt innehåll av vitamin C", men påståendet ”vitaminrik” är otillåtet, eftersom det inte specificerar att det gäller vitamin C.

Betydande mängd av vitaminet eller mineralet

Begreppet ”betydande mängd” definieras i bilaga XIII till förordning (EU) nr 1169/2011. I tabell 1 i bilaga XIII anges de vitaminer och mineraler som får deklareras i näringsdeklarationen och deras dagliga referensintag. Dagliga referensintag är den mängd en genomsnittlig person behöver per dag av respektive vitamin och mineral.

Betydande mängd av ett vitamin eller mineral beräknas efter näringsämnets dagliga referensintag. Här gäller olika regler för drycker och fasta ämnen eftersom man ofta får i sig olika mängd av ett livsmedel beroende på dess konsistens. Betydande mängd är

- För fasta ämnen: 15 % av vitaminets eller mineralets referensvärde per 100 g eller 100 ml
- För drycker: 7,5 % av vitaminets eller mineralets referensvärde per 100 ml
- Om livsmedlets förpackning endast innehåller en portion: 15 % av vitaminets eller mineralets referensvärde per portion

Vad gäller kosttillskott så kan man likställa en rekommenderad daglig dos med en portion. Det innebär att betydande mängd är 15 % av referensvärdet i en dos.

Även om livsmedlets innehåll av näringsämnen uppfyller kriterierna för ”betydande mängd” per 100 g eller 100 ml måste den förväntade konsumerade mängden av livsmedlet vägas in i bedömningen av om det är relevant att göra närings- eller hälsopåstående om ämnet i livsmedlet.

Livsmedlet ska inte behöva konsumeras i en orealistisk mängd för att en mängd motsvarande ”betydande mängd” ska intas. Se artikel 5d i förordning (EG) nr 1924/2006.

Betydande mängd av vitaminer och mineralämnen

Tillåtna vitaminer och mineraler i näringspåståenden

För de vitaminer och mineraler som inte har ett referensvärde enligt bilaga XIII till förordning (EU) nr 1169/2011 gäller mängdvillkoren som för ”annat ämne”. Bara de vitaminer eller mineraler får användas som finns i bilaga I och II till förordning (EG) nr 1925/2006 om berikning eller bilaga I och II till direktiv 2002/46/EG om kosttillskott (senast ändrad genom förordning (EU) nr 1170/2009).

För naturligt mineralvatten och källvatten gäller speciella regler för hur uppgifter om ingående mineralämnen ska anges. Se LIVSFS 2003:45.

Källa till ett specificerat vitamin eller mineral

Villkor för att få göra ett näringspåstående är att livsmedlet innehåller minst betydande mängd av det aktuella vitaminet eller mineralet och att det är tillåtet och förtecknat i bilaga I och II till förordning (EG) nr 1925/2006 om berikning eller bilaga I och II till direktiv 2002/46/EG om kosttillskott (senast ändrad genom förordning (EU) nr 1170/2009).

Exempel på orimlig uppgift om att ett livsmedel är källa till ett mineral

Färsk persilja innehåller 3,6 mg järn per 100 g. DRI (dagligt referensintag) för järn är 14 mg per dag. För att täcka 15 % (betydande mängd) av DRI för järn genom färsk persilja krävs en konsumtion av cirka 60 g persilja. Detta motsvarar fem deciliter, en mängd som är orimlig att äta i en portion. Ett näringspåstående om att persilja innehåller betydande mängd av järn är sakligt korrekt, men ändå vilseledande, efter de mängder av persilja som normalt konsumeras. Därför får näringspåståendet inte göras.

Observera att information om innehåll av vitaminer eller mineraler på kosttillskott inte alltid är näringspåståenden.

Högt innehåll av ett specificerat vitamin eller mineral

Exempel på alternativ formulering till "högt innehåll" av ett vitamin eller mineral

- Järnrik
- Rik på vitamin D

Innehåller ett specificerat vitamin eller mineral

Näringspåståendet "innehåller" får användas om vitaminer och mineraler. Villkoren är desamma som villkoren för påståendet "källa till" vitaminet/mineralet, så i praktiken är dessa påståenden synonyma.

Innehåll av ”annat ämne” med fysiologisk effekt

Det finns möjlighet att göra näringspåståenden om andra ämnen än de som är särskilt förtecknade i bilagan till förordning (EG) nr 1924/2006. Det näringspåstående man får använda för de här ämnena är "innehåller". Påståendet "innehåller" kan också göras om vitaminer och mineraler.

Tabellen anger mängdkraven och övriga villkor för att få göra påståendena.

Näringspåstående om innehåll av näringsämne eller ämne andra än angivna i tillåtna påståenden	**Villkor för användning**	**Övrig kommentar**
Innehåller näringsämne eller annat ämne	Vitaminer och mineraler: ≥ betydande mängd (”källa till”) Övriga: den mängd som visats ha den gynnsamma effekten	Näringsämnet eller ämnet måste uppfylla artikel 5 om allmänt vedertagen vetenskaplig dokumentation på gynnsam effekt i förordning (EG) nr 1924/2006

Observera att information om innehåll i kosttillskott inte alltid är näringspåståenden.

Dokumenterad gynnsam effekt

Näringsämnet eller ämnet som omfattas av påståendet "innehåller" om ett ämne som inte är särskilt angivet i bilagan till förordningen ska ha visat sig ha en dokumenterad gynnsam näringsmässig eller fysiologisk effekt enligt allmänt vedertagen vetenskaplig dokumentation. Se artikel 5 och 6 i förordning (EG) nr 1924/2006.

Minst den mängd av ämnet som visat sig ha effekten ska finnas i livsmedlet man gör näringspåstående om.

Begreppet ”annat ämne” öppnar för möjligheten att göra näringspåståenden om ämnen som kan ge en gynnsam effekt vid en viss halt, men också för en risk att de har en ogynnsam effekt i alltför hög halt.

Här gäller det generella kravet på livsmedelssäkerhet som anges i till exempel artikel 14 i förordning (EG) nr 178/2002. Därför måste varje företagare göra en riskbedömning och riskhantering i varje enskilt fall för ”andra ämnen”. Underlaget för bedömningen av säkerheten för de ämnen som ingår i en produkt måste kunna visas för kontrollmyndigheten vid kontroll av företaget.

Om ett näringspåstående om ”annat ämne” görs ska mängden av detta ämne också anges i samma synfält som näringsdeklarationen. Se artikel 7 i förordning (EG) nr 1924/2006.

Jämförande näringspåståenden

Jämförande näringspåståenden handlar om att ett livsmedel har ett ökat innehåll av ett gynnsamt näringsämne eller ett minskat innehåll av ett ogynnsamt näringsämne jämfört med andra liknande livsmedel. Reglerna för jämförande påståenden är beskrivna i artikel 9 i förordning (EG) nr 1924/2006.

En sådan jämförelse får inte göras mellan vilka livsmedel som helst. För att jämförelsen ska vara relevant får den bara göras mellan livsmedel inom en och samma kategori (till exempel läsk, godis, mjölk). Jämförelsematerialet ska vara ett urval av livsmedel inom samma kategori (inte ett enda) som är representativt.

Om det till exempel finns en ketchup på marknaden som är väldigt söt medan övriga är mycket mindre söta är det inte rättfärdigat att göra ett jämförande påstående med just det livsmedlet. Vad som räknas som livsmedelskategori är inte fastlagt utan får bedömas från fall till fall enligt samma grunder om relevans som används vid bedömning av till exempel uttryck som ”fri från”.

Jämförelsen ska gälla samma mängd livsmedel. Skillnaden i mängd och/eller energivärde ska anges i märkningen.

Det är inte heller relevant att göra ett jämförande näringspåstående med ett livsmedel som redan uppfyller villkoren för något näringspåstående om näringsämnet ifråga. Till exempel får man inte använda ett jämförelsematerial som uppfyller villkoret för näringspåståendet "källa till" även om det livsmedel man vill göra påståendet om uppfyller villkoret för näringspåståendet "högt innehåll" och därmed är ännu nyttigare.

Det är inte tillåtet att använda förstärkande eller värderande uttryck i jämförande påståenden.

Utan..., fri från...

EU-kommissionens vägledning om tillämpning av förordning (EG) nr 1924/2006

Exempel på jämförande näringspåstående

En läskedryck har näringspåståendet ”minskat innehåll av socker”. Minskningen i sockerhalt är mer än 30 % jämfört med ett urval av andra läskedrycker på marknaden. De läskedryckerna uppfyller inte villkoret för näringspåståendet "låg sockerhalt". Näringspåståendet är tillåtet ifall energiinnehållet inte är högre än i jämförelsematerialet.

Näringspåståenden med otillåtet värderande uttryck

- 100 g av produkten ger dig bara 1 gram fett
- Lika mycket som...
- Lika litet som...
- Endast 7 % fett
- Extra högt fiberinnehåll
- Ultra light
- Extra rik på protein
- Ännu mindre socker

- Superlåg halt

Lägre mängd jämfört med andra livsmedel

Tillåtna jämförande näringspåståenden om lägre innehåll är

- Energireducerad
- Minskat innehåll av specificerat näringsämne
- Lätt/Light

Villkoren för påståendena varierar beroende på vilket näringsämne man talar om.

Exempel på alternativ formulering till "minskat innehåll av"

- minskat eller lägre halt av
- reducerad halt av
- mindre än

Tabellen anger mängdkraven och övriga villkor för att få göra påståendena.

Jämförande näringspåståenden	**Villkor för användning**	**Övrig kommentar**
Ökat innehåll av näringsämne	≥ 30 % ökning ≥ mängd som motsvarar ”källa till”	För mängd som motsvarar Källa till, se respektive näringspåstående
Minskat innehåll av näringsämne	≥ 30 % minskning ≥ 10 % minskning från referensvärden för mikronäringsämnen ≥ 25 % minskning för natrium/salt	Referensvärdena av mikronäringsämnena anges i förordning (EU) nr 1169/2011
Energireducerad	≥ 30 % minskning	De egenskaper som gör att energivärdet minskas måste anges
Minskat innehåll av mättat fett	≥ 30 % minskning	Mättat fett = mättade fettsyror + transfettsyror Mängden transfettsyror får inte vara högre än i jämförelsematerialet.
Minskat innehåll av socker	≥ 30 % minskning	Energiinnehållet får inte vara högre än i jämförelsematerialet
Lätt/light	Samma villkor som ”minskat”	Uppgifter om egenskaper som gör produkten lätt/light måste anges

Energireducerad

Om näringspåståendet "energireducerad" används måste man även ange vilka egenskaper som har ändrats för att produkten skulle få lägre energi. Det kan till exempel vara ”mindre socker” eller ”mindre fett”. Minskningen måste vara minst 30 % jämfört med andra likvärdiga livsmedel för att näringspåståendet ska få användas.

Exempel på alternativ formulering till "energireducerad"

- Minskat energiinnehåll
- Minskad energimängd
- Lägre energiinnehåll
- Med färre kalorier

Minskat innehåll av fett och minskat innehåll av mättat fett

För att få göra näringspåståendet "minskat innehåll av fett" och "minskat innehåll av mättat fett" måste minskningen vara minst 30 % jämfört med andra likvärdiga livsmedel. Näringspåståendet "minskat innehåll av mättat fett" har även villkor för innehållet av transfettsyror, som inte får vara högre än i jämförelsematerialet. Mängden mättat fett är summan av mängden mättade fettsyror och transfettsyror.

Minskat innehåll av salt (natrium)

För att få göra näringspåståendet "minskat innehåll av salt/natrium" måste minskningen av natrium, eller motsvarande mängd för salt, vara minst 25 % jämfört med andra likvärdiga livsmedel.

Minskat innehåll av vitaminer eller mineraler (mikronäringsämnen)

För att få göra näringspåståenden om minskat innehåll av mikronäringsämnen måste minskningen vara minst 10 % från de referensvärden som anges i bilaga XIII till förordning (EU) nr 1169/2011.

Minskat innehåll av socker

För att få göra näringspåståenden om minskat innehåll av socker måste minskningen vara minst 30 % jämfört med andra likvärdiga livsmedel. Utöver det är villkoret att energiinnehållet i livsmedlet inte får vara högre än det i jämförelsematerialet.

Lätt eller Light

Näringspåståendet Lätt eller Light kan användas synonymt med påståendena

- Minskad halt av
- Minskat innehåll av
- Reducerad

Uppgifter om de egenskaper som gör produkten lätt/light måste anges.

Kraven på den minskning som ska ha gjorts är desamma som för näringspåståendet "minskat innehåll av" eller "reducerad" och varierar beroende på vilket näringsämne eller annat ämne som påståendet avser.

Exempel på tillåtna näringspåståenden om "lätt" eller "light"

- Lättsockrad
- Light - minskat innehåll av socker

är tillåtna om livsmedlet uppfyller villkoren för "minskat innehåll av socker". De förklarar att det är minskningen av socker som gör att livsmedlet är Light.

- Med 40 % lägre fetthalt
- Light – med 40 % lägre fetthalt

är tillåtna om livsmedlet uppfyller villkoren för "minskad fetthalt". De förklarar att det är minskningen av fett som gör att livsmedlet är Light.

Exempel på uttryck om lätt/light som inte är näringspåståenden

- Lättare sötma
- Mindre söt smak

är exempel på uttryck som inte har någon motsvarighet i förordning (EG) nr 1924/2006, eftersom de beskriver smak och inte innehåll av socker. Dessa påståenden ska bedömas med avseende på vilseledandegrad enligt de generella märkningsreglerna, se förordning (EU) nr 1169/2011.

Högre mängd jämfört med andra livsmedel

Det finns ett jämförande näringspåstående om högre innehåll och det är

- ökat innehåll av specifierat näringsämne

För att få göra näringspåståenden om ökat innehåll måste ökningen av näringsämnet vara minst 30 % jämfört med mängden i andra likvärdiga livsmedel. Mängden av näringsämnet måste dessutom minst motsvara mängderna som krävs för påståendet "källa till" om respektive näringsämne.

Tabellen anger mängdkraven och övriga villkor för att få göra påståendena.

Jämförande näringspåstående om högre innehåll	**Villkor för användning**	**Övrig kommentar**
Ökat innehåll av näringsämne	≥ 30 % ökning ≥ mängd som motsvarar Källa till	För mängd som motsvarar Källa till, se respektive näringspåstående

Näringspåståenden om naturligt gynnsamt innehåll

Om livsmedlet naturligt uppfyller villkoren för något av de tillåtna näringspåståendena, får ordet ”naturligt” läggas till det påståendet. Exempelvis

- Naturlig källa till
- Naturligt rik på

Det handlar alltså inte om huruvida livsmedlet är ”naturligt” i övrigt, till exempel obearbetat eller utan tillsatser. Den typen av information regleras i förordning (EU) nr 1169/2011.

Naturlig, naturprodukt, natur-

Tabellen anger mängdkraven och övriga villkor för att få göra påståendena.

Näringspåstående om naturligt gynnsamt innehåll	**Villkor för användning**	**Övrig kommentar**
Naturligt	Samma villkor som för övriga tillåtna näringspåståenden	Om livsmedlet naturligt uppfyller villkoren för något av de tillåtna näringspåståendena, får ordet ”naturligt” läggas till det påståendet. T ex Naturlig källa till eller Naturligt högt innehåll av ett specificerat näringsämne

Exempel på godkänt näringspåstående "naturligt rik på"

En förpackning grönkål är märkt med påståendet ”Grönkål är naturligt rik på vitamin C”. Ingen tillsats av vitamin C har gjorts. Grönkål innehåller naturligt ca 120 mg vitamin C per 100 g.

Påståendet "rik på" motsvarar "högt innehåll av" och mängdvillkoret är dubbelt så mycket som betydande mängd av vitamin C, alltså 24 mg/100 g (2 x 15 % av referensvärdet 80 mg). Det naturliga innehållet av vitamin C i grönkål uppfyller alltså mängdvillkoret för näringspåståendet ”rik på vitamin C” och därmed är påståendet "naturligt rik på vitamin C" tillåtet.

Näringspåståenden om alkoholhaltiga drycker

Vilka näringspåståenden som får göras om alkoholhaltiga drycker beror på alkoholhalten. Skiljelinjen ligger vid alkoholhalten 1,2 volymprocent.

Alkoholhalt över 1,2 volymprocent

De enda näringspåståenden som är tillåtna om alkoholhaltiga drycker över 1,2 volymprocent är enligt artikel 4.3 i förordning (EG) nr 1924/2006:

- Låg alkoholhalt
- Minskad alkoholhalt
- Minskad energihalt

Alltså ett näringspåstående om lågt innehåll och två jämförande påståenden om minskat innehåll.

Näringspåståendet "minskad energihalt" kräver att man anger vilka egenskaper som orsakar minskningen i energi, till exempel minskat innehåll av socker eller fett. Läs mer under avsnittet Jämförande näringspåståenden.

Jämförande näringspåståenden

Exempel på tillåtet näringspåstående om alkoholhaltiga drycker
Ett öl med alkoholhalten 4,5 % vol. är märkt med näringspåståendet "minskad energihalt". Villkoret för att få göra näringspåståendet är enligt bilagan till förordning (EG) nr 1924/2006 att man anger de egenskaper som gör att energivärdet minskas. Man har angett att det beror på minskat innehåll av socker. Näringspåståendet är därmed tillåtet.

Exempel på otillåtet näringspåstående om alkoholhaltiga drycker
Ett annat öl med alkoholhalten 5,5 % vol. är också märkt med näringspåståendet "minskad energihalt". Man har angett att det gjorts genom minskning av kolhydraterna. Det är inte allmänt gynnsamt ur näringssynpunkt att minska kolhydraterna. Därmed blir näringspåståendet otillåtet.

Light om alkoholhaltiga drycker är inte tillåtet

Begreppet "light" är inte ett tillåtet näringspåstående om alkoholhaltiga drycker enligt artikel 4.3 i förordning (EG) nr 1924/2006, även om det kan ha samma innebörd som det tillåtna näringspåståendet "minskad energihalt" eller "minskad alkoholhalt". Tolkningen av lagstiftningen varierar mellan medlemsstater, men Livsmedelsverket ser inget rum för att godkänna näringspåståendet eftersom det inte är uppräknat i artikel 4.3.

Alkoholhalt under 1,2 volymprocent

På alkoholhaltiga drycker under 1,2 volymprocent får man göra vilka näringspåståenden som helst (så länge de uppfyller kraven). Det är viktigt att påståenden om minskad energihalt inte ger konsumenten uppfattningen att det reducerade innehållet av energi gäller alkoholhalten, eftersom sådana påståenden regleras av alkohollag (2010:1622). Märkning av vin är också reglerat i förordning (EU) nr 1308/2013 (om särskilda bestämmelser för vissa jordbruksprodukter).

Exempel på otillåtet näringspåstående på vin
Beteckningen ”lättvin” är inte tillåten för viner producerade av druvor enligt förordning (EU) nr 1308/2013.

För näringspåståenden som gäller låg alkoholhalt, minskad halt eller avsaknad av alkohol eller energi i drycker som normalt innehåller alkohol finns inga särskilda villkor, varken inom EU eller nationellt i Sverige. Förordning (EU) nr 1169/2011 gäller för dessa påståenden.

Exempel på när angivelse av alkoholhalt inte är ett näringspåstående

På en dryck anges ”Alkohol 10 % vol.”. Uppgiften är inget näringspåstående, utan en obligatorisk uppgift enligt (EU) nr 1169/2011. Alkohollag (2010:1622) reglerar användningen av uttrycket ”lättdryck” i de fall där ”lätt” avser alkoholhalt.

Information om näringsämnen utanför näringsdeklarationen

Information om ett livsmedels innehåll av ett näringsämne eller annat ämne utanför näringsdeklarationen omfattas av förordning (EG) nr 1924/2006. Det kan antingen vara ett näringspåstående eller ett märkningsvillkor förknippat med ett hälsopåstående och det regleras enligt artikel 7 i förordningen.

Näringsvärdet måste anges

Exempel på information utanför näringsdeklaration som är näringspåståenden

Uttrycket ”4 % fiber” är angivet intill produktnamnet på ett livsmedel. Informationen ges på en annan plats än i näringsdeklarationen eller ingrediensförteckningen och är därmed ett näringspåstående. Näringspåståendet uppfyller villkoret för "källa till" och är därför tillåtet.

Intill ingrediensförteckningen till en produkt anges orden ”Biotin” och ”Vitamin C”. Informationen ges på en annan plats än i näringsdeklarationen eller ingrediensförteckningen och är därmed ett näringspåstående. De uppfyller inte mängdvillkoren för påståendena Innehåller och är därmed otillåtna näringspåståenden.

Nyckelhålet - en symbol för näringspåståenden

Nyckelhålet är ett registrerat varumärke som tillhör Livsmedelsverket och gäller symbolmärkning med villkor för fett, sockerarter, salt eller fiber. I villkoren för Nyckelhålet har hänsyn tagits till förordning (EG) nr 1924/2006. Nyckelhålet finns förutom i Sverige också i Danmark, Finland, Island och Norge. Symbolen Nyckelhålet har samma innebörd i alla länderna. Reglerna för den svenska Nyckelhålsmärkningen finns i LIVSFS 2005:9.

Nyckelhålet har anmälts till EU-kommissionen som en symbolmärkning enligt övergångsregel 28.4 i förordning (EG) nr 1924/2006. Genom denna anmälan är Nyckelhålssymbolen tillåten för sådana livsmedel som följer reglerna i LIVSFS 2005:9.

Nyckelhålet

Senast uppdaterad 3 september 2026 Ansvarig grupp ROR_MEX