

# Närings- och hälsopåståenden – begrepp

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

På denna sida finns exempel på vanliga begrepp som antyder att ett livsmedel har en positiv effekt på hälsan och Livsmedelsverkets syn på dem.

## Antioxidanter

### Antioxidant

Allmänt hälsopåstående enligt artikel 10.3 i förordning (EG) nr 1924/2006 – godkända hälsopåståenden finns

Antioxidanter är ett samlingsnamn för en rad olika ämnen som tar hand om överskottet av fria radikaler i kroppens ämnesomsättning. Flera näringsämnen fungerar som antioxidanter, till exempel vitamin E (tokoferoler), vitamin C, riboflavin, karotenoider och selen. Även zink, mangan och koppar spelar en viktig roll eftersom de bland annat ingår i enzymer med antioxidativa funktioner. Bioaktiva ämnen i till exempel grönsaker, frukt, te, kaffe och vin kan också fungera som antioxidanter.

Begreppet "antioxidant" beskriver en kemisk egenskap, så genom sin definition är det inte ett näringspåstående. Det är inte heller ett specifikt hälsopåstående eftersom begreppet inte anger en fysiologisk funktion. Istället är det ett allmänt hälsopåstående enligt artikel 10.3 i förordning (EG) nr 1924/2006 och måste följas av ett godkänt specifikt hälsopåstående.

Det finns flera godkända hälsopåståenden som kan användas i anslutning till begreppet "antioxidant". Själva effekten uttrycks i det godkända påståendet "bidrar till att skydda cellerna mot oxidativ stress" och hör ihop med specifika näringsämnen som då måste ingå i livsmedlet och uppfylla villkoren för hälsopåståendet.

Allmänna hälsopåståenden

## Energidryck

### Energidryck

Allmänt hälsopåstående enligt artikel 10.3 i förordning (EG) nr 1924/2006 – godkända hälsopåståenden finns

Begreppet energidryck är både en beteckning för en kategori av livsmedel och ett allmänt, ospecifikt hälsopåstående enligt artikel 10.3 i förordning (EG) nr 1924/2006. Beteckningen energidryck gäller vanligtvis drycker med tillsats av koffein, guarana eller andra komponenter som ska bidra till att öka vakenhet och mental energi.

Allmänna hälsopåståenden

## Fullkorn

### Fullkorn

- Frivillig livsmedelsinformation, inte näringspåstående
- Fullkorn är inget näringsämne

Fullkorn är inte likvärdigt med begreppet "fiber" och är inte ett näringsämne man kan göra näringspåståenden om. Det är frivillig livsmedelsinformation.

Brödbranschen har riktlinjer för vilka mängder ett bröd bör innehålla om man framhäver innehållet av fullkorn i märkningen.

I LIVSFS 2005:9 om Nyckelhålet finns en definition av fullkorn.

Fullkorn

## GI

### GI

Allmänt hälsopåstående enligt artikel 10.3 i förordning (EG) nr 1924/2006 – Korrelation med ett godkänt påstående är tveksam

GI står för glykemiskt index och är ett mått som anger hur snabbt kolhydrater tas upp från olika slags livsmedel. Ett livsmedels GI påverkas av en mängd faktorer, bland annat innehållet av kostfiber, sockerarter och stärkelse. Livsmedel som ger en långsam ökning av blodsockret efter intag har lågt GI. Exempel är bröd, flingor, gryn, pasta och ris med stor andel hela korn. Livsmedel som läsk, saft, godis, vitt bröd och bakverk påverkar dock blodsockerhalten snabbt och har högt GI.

Begreppet "GI" antyder en hälsoeffekt och utgör ett allmänt hälsopåstående enligt artikel 10.3 i förordning (EG) nr 1924/2006 som måste följas av ett godkänt specifikt hälsopåstående.

Det finns inga godkända hälsopåståenden som nämner begreppet "GI", däremot sådana med formuleringen "bidrar till minskningen av blodglukosökningen" och som beskriver hälsoeffekten som att post-prandiala glykemiska reaktioner minskas.

Allmänna hälsopåståenden

## Immun

### Immun

- Allmänt hälsopåstående enligt artikel 10.3 i förordning (EG) nr 1924/2006 – godkända påståenden finns
- Medicinskt påstående – ej tillåtet om livsmedel, se förordning (EU) nr 1169/2011 artikel 7.3

Det finns godkända hälsopåståenden om att ett ämne bidrar till normal funktion av immunsystemet. Om det är vad som avses med uttrycket "immun", utgör det ett allmänt hälsopåstående enligt artikel 10.3 i förordning (EG) nr 1924/2006 som måste följas av ett av dessa godkända specifika hälsopåståenden. Om annan märkning på något sätt antyder att produkten kan bota, lindra eller förebygga sjukdom, är påståendet medicinskt och inte tillåtet på livsmedel.

Medicinska påståenden

Allmänna hälsopåståenden

## LCHF

### LCHF

Två näringspåståenden som inte finns i bilagan till förordning (EG) nr 1924/2006 – ej tillåtet

LCHF står för Low Carb High Fat (låg halt kolhydrater och hög halt fett). Det är ett påstående om näringsinnehåll. Begreppet består av två otillåtna näringspåståenden. För fett finns bara godkända näringspåståenden om låga halter och för kolhydrater finns inga godkända näringspåståenden alls.

Näringspåståenden om innehåll och högt innehåll

Näringspåståenden om lågt innehåll

## Probiotika

### Probiotika

Allmänt hälsopåstående enligt artikel 10.3 i förordning (EG) nr 1924/2006 – ej tillåtet eftersom inga godkända påståenden finns

Probiotika definieras av FAO/WHO som "levande mikroorganismer som, när de administreras i adekvata mängder, ger en gynnsam hälsoeffekt". Själva uttrycket "probiotika" säger att dessa mikroorganismer (ofta laktobaciller) ger en hälsoeffekt. Inom EU-kommissionen anser man att uttrycket därmed är ett allmänt hälsopåstående enligt artikel 10.3 i förordning (EG) nr 1924/2006 och måste åtföljas av ett godkänt, specifikt hälsopåstående.

Idag finns inga godkända hälsopåståenden för någon av de mikroorganismer som brukar definieras som probiotiska och därmed är påståendet inte tillåtet på livsmedel. Uttrycket ses som ett hälsopåstående trots att det används som ett näringspåstående, på grund av själva definitionen av ordet.

Allmänna hälsopåståenden

## Prebiotika

### Prebiotika

Allmänt hälsopåstående artikel 10.3 i förordning (EG) nr 1924/2006 – godkänt hälsopåståenden finns

Prebiotika definieras som "icke-nedbrytbara substrat som selektivt utnyttjas av en värdmikroorganism för att ge en gynnsam hälsoeffekt" (International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics 2016).

Prebiotika är olika typer av fibrer som inte kan brytas ned av kroppens egna matspjälkningsmekanismer men som kan fungera som mat åt bakterier i tjocktarmen och därigenom ge en hälsoeffekt.

Uttrycket "prebiotika" ett därför ett allmänt hälsopåstående enligt artikel 10.3 i förordning (EG) nr 1924/2006.

Det finns ett godkänt hälsopåstående som kan kopplas till det allmänna hälsopåståndet "prebiotika" om fibern cikoriainulin: "Cikoriainulin bidrar till normal tarmfunktion genom ökad avföringsfrekvens".

Allmänna hälsopåståenden

## Super

### Super

- Allmänt hälsopåstående artikel 10.3 i förordning (EG) nr 1924/2006 – godkända hälsopåståenden finns
- Säljande uttryck – regleras av (EU) nr 1169/2011

Uttrycket "super" om ett livsmedel antyder att livsmedlet har någon särskilt bra egenskap, egentligen vilken som helst. Enligt (EU) nr 1169/2011 måste man då ange vad "super" innebär, på vilket sätt just detta livsmedel skiljer sig från andra motsvarande. Om uttrycket "super" inte har någon tydlig koppling till hälsan är det ett säljande uttryck och regleras av förordning (EU) nr 1169/2011.

Om övrig märkning och innehåll av produkten ger sken av att vara nyttig för hälsan ger det skäl att tro att uttrycket innebär att livsmedlet är extra bra för hälsan genom särskilt gynnsamt näringsinnehåll eller ämnen som ger en särskild hälsoeffekt. Om meningen med uttrycket "super" är att livsmedlet är extra bra för hälsan är det ett allmänt hälsopåstående enligt artikel 10.3 i förordning (EG) nr 1924/2006 och måste följas av ett eller flera godkända sådana. Det får finnas godkända näringspåståenden om livsmedlet också, men eftersom förordningen inte ger möjlighet att göra "allmänna" näringspåståenden räcker det inte med näringspåståenden för att backa upp uttrycket "super".

Allmänna hälsopåståenden

Senast uppdaterad 8 juni 2021 Ansvarig grupp SV\_FMS