

# ETYKIETOLOGIA – CZYLI ROZPRAWKA O TYM JAK CZYTAĆ ETYKIETY I JAK KUPOWAĆ BEZPIECZNIE ŻYWNOSĆ

**ETYKIETOLOGIA** - kiedyś popełniłem taki wpis dla jednej strony traktującej o niedobrej żywności. Ale powtarzam w formie dokumentu-„ściągi” bo temat "na co uważać" powraca w postach Grup Wsparcia dla Rodziców dzieci z AZS - jak bumerang.

## PODSTAWOWE ZAGADNIENIA Z ZAKRESU ETYKIETOLOGII

Zanim zaczniemy zastanawiać się czy dany produkt nadaje się do spożycia, a tym samym do zakupu, czy też nie, warto poznać kilka prawd o tym co na etykietach znaleźć się może i jak to czytać...



Oczywiście slogany typu patrz na skład, kupuj żywność zdrową, naturalną to truizmy. Do podjęcia właściwych decyzji to jednak za mało. Poniżej opisuję kilka podstawowych zasad jak na podstawie etykiety stwierdzić czy produkt nadaje się do spożycia.

Pomijamy tu już kwestie alergii na poszczególne składniki - siłą rzeczy produkt, który posiada w składzie dany alergen jest nieakceptowalny.

## NAZWA PRODUKTU – PRAWDA CZY TRIK ?

Każdy produkt jakoś się nazywa, to fakt. Należy pamiętać, że już sama nazwa może nam wiele powiedzieć z czym mamy do czynienia. Należy zatem nauczyć się, że istnieje istotna różnica pomiędzy jogurtem truskawkowym, a jogurtem o smaku truskawkowym. Oczywiście w teorii ten truskawkowy powinien zawierać owoce, a ten o smaku truskawkowym, będzie zapewne zawierał aromaty, barwniki itp.

Teoretycznie zatem wybieramy ten „truskawkowy” bo będzie zdrowszy ale teraz pora na krok kolejny, czyli jego skład:

## SKŁAD

W przypadku np. jogurtów owocowych jest on szczególnie istotny, ponieważ pomimo pewnej zawartości owoców najczęściej mają one w składzie cukier lub wcale nie lepszy syrop glukozowo-fruktozowy.

Takiego jogurtu nie polecamy nawet naszemu największemu wrogowi. Pomijamy już fakt, że jogurtów kupnych nie polecamy nikomu...

Skład, czyli ciąg składników i dodatków, które znajdują się w produkcie zaczyna się od surowców, których jest najwięcej w opakowaniu. Często producenci piszą procentową zawartość danego składnika.

Z kolei obowiązek podawania wykazu składników nie dotyczy produktów jednoskładnikowych (np. kaszy jęczmiennej, cukru itp).

Spis ten zawiera także nazwy substancji dodatkowych (np. glutaminian sodu) lub ich numery (np. E-621).

Podawanie składu produktu jest szczególnie istotne dla osób, które z różnych przyczyn (np. z powodu alergii) nie mogą spożywać danego składnika, np. glutenu lub produktu - nasion sezamu czy orzeszków ziemnych.

Nie zawsze też określony produkt ma tradycyjny skład. Na podstawie samej nazwy możemy mylnie określić, co dany produkt zawiera, ponieważ jesteśmy przyzwyczajeni do innego składu.

### **MOŻE ZAWIERAĆ...**

Problematyczne, szczególnie dla alergików są formułki "Produkt może zawierać...". Te zapisy odnoszą się do najczęściej spotykanych silnych składników alergicznych, takich jak jaja, orzechy, sezam, białka mleka krowiego, skorupiaki czy gorczyca i seler.

Plusem jest to, że jeśli dany alergen w składzie jest, Producent musi o tym fakcie poinformować WYRAŹNIE. Formułki opisywane powyżej (produkt może zawierać) odnoszą się do sytuacji gdy producent w swoim zakładzie produkcyjnym w produkcji innego niż ten produkt używa którejkolwiek z tej substancji alergicznych. Można zatem przypuszczać, że w naszym produkcie ten alergen znaleźć się nie powinien - ale dotyczy to pewnie znanych marek i znanych producentów, którzy przestrzegają w swoich fabrykach zasad czystości, sterylności, itd.

## **NIE KUPUJEMY PRODUKTÓW, KTÓRE ZAWIERAJĄ NASTĘPUJĄCE SUROWCE W SKŁADZIE:**

- Olej palmowy, a szczególnie utwardzony olej palmowy – co prawda jest to tłuszcz roślinny lecz szczególnie niezdrowy. Niestety w wielu produktach nie ma informacji o rodzaju oleju. Często natomiast widnieje napis „olej roślinny”, co w większości przypadków oznacza właśnie tani olej palmowy.

- Tłuszcze trans, o których napiszemy poniżej

- Cukier w dużej ilości, który może występować również pod innymi nazwami: syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, cukier trzcinowy, sacharoza, glukoza, cukier inwertowany, dekstryna, dekstroza, sól.

- Niektóre symbole E. Te symbole oznaczają substancje dodatkowe dodane do produktu. Z 3-cyfrowej liczby można wyczytać do jakiej grupy się zaliczają, i tak:

- barwniki (E 100-199),

- substancje konserwujące (E 200-299),

- przeciwutleniacze i synergenty (E 300-399),

- stabilizatory, emulgatory i substancje zagęszczające (E 400-499), spulchniacze (E 500-599), czy

- wzmacniacze smaku i zapachu (E 600-699).

Większość z nich niekorzystnie wpływa na nasz organizm i należy ich unikać jak tylko się da.

## **UNIKAMY:**

- E 621, czyli glutaminianu sodu – występuje w chipsach, daniach typu „instant”, sosach, wywarach mięsno-warzywnych (kostki rosółowe); stosowany jako sztuczny wzmacniacz smaku (jego nadmiar wywołuje bóle głowy, pocenie się)

- E 211, czyli benzoesanu sodu – występuje m.in. w dżemach, marmoladach, sosach, używany jako konserwant ograniczający rozwój drożdży i pleśni (nadmiar prowadzi do zakwaszenia organizmu i podrażnienia gardła)

- E 220, czyli dwutlenku siarki – występuje w sokach owocowych, winie czy różnego rodzaju koncentratkach (powoduje zaburzenia pracy wątroby)
- E 420, czyli sorbitol – występuje w gumach do żucia, żelkach i wielu słodyczach, daje efekt „chłodzącej słodyczy” (jego nadmiar może wywołać biegunkę)
- E 320, czyli butylohydroksyanizolu (BHA) – występuje m.in. w chipsach, a jego działanie jest bardzo szkodliwe dla małych dzieci (w dużym stopniu przyczynia się do nadmiernego przyrostu tkanki tłuszczowej)

Tutaj trzeba uczciwie nadmienić, że nie wszystkie symbole E są szkodliwe, niektóre to naturalne substancje których wcale nie trzeba unikać, a wręcz przeciwnie, korzystnie wpływają na jakość towaru.

### **NIE BOIMY SIĘ WIĘC**

- E 322, czyli lecytyny – występuje m.in w olejach roślinnych i żółtkach jaj, stabilizuje majonezy i sosy
- E 440, czyli pektyny – występuje m.in. w jogurtach i dżemach, uzyskiwana jest ze skórek owoców
- E 412, czyli guaru – występuje m.in. w kisielach, sosach, uzyskiwany z indyjskiego drzewa guarowego
- E 406, czyli agaru – występuje w keczupach, sosach, uzyskiwany jako ekstrakt z czerwonych alg morskich
- E 160a, czyli beta-karotenu – występuje w czerwonych, pomarańczowych, żółtych i zielonych warzywach i owocach, a używa się go do produkcji np. soków marchewkowych
- E 414, czyli gumy arabskiej – występuje w gumach do żucia, jogurtach, uzyskiwana jest z drzewa akacjowego rosnącego w Sudanie, zapobiega krystalizacji cukru

## WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Wartość odżywcza zazwyczaj przedstawiana jest w postaci tabelki, która zawiera ilość wybranych składników pokarmowych oraz energii zawartych w określonej porcji produktu np. w 100 g lub 100 ml lub innej określonej porcji.

Producenci żywności mogą podawać tę informację, ale nie muszą. Całe szczęście większość z nich ma świadomość, że coraz więcej osób czyta etykiety, więc przykładają się i zamieszczają dokładne tabele wartości odżywczej.

## TABELA PRAWDĘ CI POWIE

Z niej dowiesz się ile jest kalorii, białka, tłuszczu, węglowodanów oraz błonnika w porcji oraz 100 gramach produktu. Warto abyście znali podział kaloryczności produktów i nim się kierowali podczas robienia zakupów.

- Produkty o niskiej kaloryczności <150 kcal/100 g
- Produkty o umiarkowanej kaloryczności 150-300 kcal/100 g
- Produkty o wysokiej kaloryczności 300-500 kcal/100 g
- Produkty o bardzo wysokiej kaloryczności >500 kcal/100 g

Jeśli chcecie zgubić nieco kilogramów warto aby Wasza dieta bazowała na produktach o niskiej i umiarkowanej kaloryczności, czyli warzywach, owocach, warzywach strączkowych, pełnoziarnistych zbożach i chudych źródłach białka – nabiale i mięsie.

Unikajcie produktów o bardzo wysokiej kaloryczności (poza orzechami), a te o wysokiej (np. owoce suszone) spożywajcie okazjonalnie lub w małych ilościach.

## UNIKAMY CUKRU JAK OGNIĄ

Zaraz pod ilością węglowodanów, producenci zazwyczaj podają ilość cukru. Ważne jest aby ta ilość, była możliwie jak najmniejsza. O ile węglowodanów złożonych nie należy się obawiać, o tyle cukrów prostych pochodzących z przetworzonej żywności (a zazwyczaj o takiej mówimy w przypadku etykiet) należy unikać.

## UNIKAMY NASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Pod informacją o ilości tłuszczu, zazwyczaj wyszczególniona jest ilość nasyconych kwasów tłuszczowych.

Ważne, aby była ona jak najbliższa zeru. Ponieważ, nadmiar tych tłuszczów w diecie prowadzi do wzrostu „złego” cholesterolu, a to może prowadzić do szeregu schorzeń sercowo-naczyniowych. Normy jasno mówią, ograniczaj nasycone kwasy tłuszczowe jak tylko jest to możliwe.

## **UNIKAMY TŁUSZCZY**

Tłuszcze trans, izomery trans kwasów tłuszczowych, utwardzony czy uwodorniony tłuszcz roślinny to określenia dla najbardziej niezdrowego rodzaju tłuszczu, który kategorycznie nie powinien występować w czyjejkolwiek diecie.

Niestety żywność wysokoprzetworzona, szczególnie słodczyce i produkty cukiernicze zawierają znaczne ilości tego przyczyniającego się m.in. do insulinooporności składnika.

Niestety często producenci nie podają informacji o zawartości tłuszczów trans, pomimo iż są one znaczne. Z kolei produkty, które mają taką informację, posiadają ją w celu pochwalenia się, iż zawierają ich małą ilość i zachęcenia do zakupu.

## **DO KIEDY MOGĘ PRODUKT ZJEŚĆ BEZPIECZNIE ?**

Na każdym opakowaniu musi być jedno z tych dwóch sformułowań:

„należy spożyć do: ... ”

To określenie poprzedza termin przydatności do spożycia, po którego upłynięciu produkt nie może znajdować się w handlu, ponieważ może być nieświeży i spowodować zatrucie.

W ten sposób oznacza się produkty nietrwałe takie jak: mleko, jogurty

„najlepiej spożyć przed ...” lub „najlepiej spożyć przed końcem ...”

To określenie poprzedza datę minimalnej trwałości, czyli daty do której producent gwarantuje, że prawidłowo przechowywany produkt spożywczy zachowa swój wygląd, smak, zapach i konsystencję oraz odpowiednią wartość odżywczą. Nie oznacza to jednak, że po upłynięciu tej daty będzie popsuty i nienadający się do spożycia.

## **BRAK OZNACZEŃ**

Pewne produkty, ze względu na wyjątkowo długą przydatność do spożycia, nie muszą mieć określonej trwałości, należą do nich m. in.: cukier, guma do żucia, landrynki, wino i napoje alkoholowe zawierające powyżej 10% alkoholu oraz pieczywo i ciasta przeznaczone do spożycia w ciągu 24 godzin od wytworzenia.

## **CZUJNOŚĆ TO PODSTAWA**

### **STOSOWANIE TWIERDZEŃ PRAWDZIWYCH ALE PODCHWYTLIWYCH**

Nie dajmy się oszukać... Niektórzy producenci próbują pokazać wyższość swoich produktów nad innymi zamieszczając informacje co prawda prawdziwe, lecz wprowadzające w błąd. Sugerują niższą jakość innych produktów spożywczych tego typu lub dają do zrozumienia, że ich produkt posiada szczególne właściwości.

## **PRZYKŁAD**

JAKO CIEKAWOSTKA może być umieszczenie następujących określeń:

- „bez konserwantów” na jogurtach – których obligatoryjnie nie można utrwalać konserwantami chemicznymi;
- „bez cholesterolu” na olejach roślinnych – gdzie naturalnie żadne oleje roślinne nie zawierają cholesterolu;
- „bez dodatku cukru” na opakowaniach soku winogronowego i gruszkowego – soki te nie mogą być słodzone.

## **MODA NA LIGHT I PRODUKTY LEKKIE**

Kolejną sztuczką jest bardzo popularne określenie „lekki” lub „light”, oznaczające iż kaloryczność danego produktu jest o 30% mniejsza w porównaniu do tradycyjnego odpowiednika. Problem polega na tym, że brakuje prawnie usankcjonowanej definicji tego, co jest „light”.

Kategoria light nie podlega żadnej kontroli i nie potrzeba do niej certyfikatu. Na skutek czego producenci indywidualnie dopasowują etykiety przetworów light do własnych produktów. I tak jogurt light, co prawda nie zawiera cukru, ale za to ma dwa razy więcej tłuszczu i syntetyczne słodziki, bo naturalne typu stewia są zbyt drogie. Jogurt grecki jako produkt naturalnie bardzo tłusty, nawet w wersji light będzie wysokokaloryczny.

## **A TERAZ O 30% MNIEJ**

Niektórzy producenci robią jeszcze sprytniejsze NUMERY.

Przyjrzyjmy się produktowi jakim jest „Masło orzechowe 30% tłuszczu mniej” nie bez przyczyny kojarzącą się z lekkością błękitną etykietą. Klienci nie raz nabierali się na tę sztuczkę, kupując ten produkt z świętym przekonaniem, że jest zdrowszy i ma 30% kalorii mniej – bo przecież z tym się kojarzy błękitny kolor i 30%.

Wszyscy byli w szoku jak się okazało, że co prawda to masło ma 30% tłuszczu mniej (bagatela zdrowego, bo z orzeszków ziemnych) ale za to ma aż 27 g (czyli ponad pięć łyżeczek) cukrów prostych w 100 g, gdzie np. naturalne masło innej marki ma ok. 3 g. Zawiera niespełna 70% orzechów, gdzie dobre masła mają ponad 90%. Co w podsumowaniu, sprawia, iż masło uznawane za dietetyczne, pomimo iż nieco mniej kaloryczne to ma skład, który czyni go kremem cukrowo-orzechowym, a nie orzechowym, tak jak to być powinno.

## **PRODUKTY BEZGLUTENOWE**

Często kojarzone są ze zdrową żywnością, ze względu na modę na żywność bio, eko, gluten free. W przypadku produktów bezglutenowych musimy być czujni, ponieważ wbrew powszechnie panującej opinii bezglutenowe nie ZAWSZE oznacza zdrowe.

Bezglutenowe słodycze, czy pieczywo mogą mieć w składzie cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, szkodliwe tłuszcze trans, konserwanty i inne dodatki. Jedyne czego nie mają na 100 % to gluten i dlatego produkty ze znakiem przekreślonego kłosa zalecane są dla osób z celiakią, czy nadwrażliwością na gluten.

Zdrowe osoby nie powinny poddawać się modzie i jeść, nie zawsze zdrową, a za to droższą żywność gluten free.

Zawsze można zrobić coś równie modnego, a zdrowszego, np. wyjść na jabłko – to akcja Nutrition Daily która promuje przerwę na jabłko zamiast przerwy na papierosa, którą mocno należy popierać.

### **Reasumując, wybieramy produkty jak najmniej przetworzone.**

Podstawą diety powinny być warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste. Nie kupuj żywności wysokoprzetworzonej i produktów, których przeczytanie składu zajęłoby Ci więcej niż minutę !



Mięso, ryby kupujemy ze sprawdzonych źródeł, a jaja tylko i wyłącznie z wolnego wybiegu lub chowu ekologicznego, czyli oznaczane jako 1 i 0.

Dużym ułatwieniem są sklepy z ekologiczną żywnością, obecnie coraz bardziej popularne w wersji internetowej. W takich sklepach występują produkty bez konserwantów, sztucznych aromatów i barwników. Większość ma niezbędne certyfikaty i jest dokładnie opisana, więc można zapoznać się zarówno ze składem, jak i wartością odżywczą.

Więcej tego typu porad oraz wsparcie w zakresie leczenia alergii i atopowego zapalenia skóry, możecie znaleźć na stronach FB:

- <https://www.facebook.com/groups/ZapalenieAtopoweSkory/>
- <https://www.facebook.com/groups/AZSDOROSLI/>
- <https://www.facebook.com/azsnaturalnie/?fref=ts>
- <https://www.facebook.com/AZS-ASTMA-ALERGIA-Doniesienia-Medyczne-493430504153737/?fref=ts>
- <https://www.facebook.com/Rzyga%C4%87-Mi-Si%C4%99-Chce-Od-Tego-%C5%9Awi%C5%84skiego-%C5%BBarcia-1722828087950545/?fref=ts>
- <https://www.facebook.com/groups/alergianaroztoczakurzudomowego/?fref=ts>

