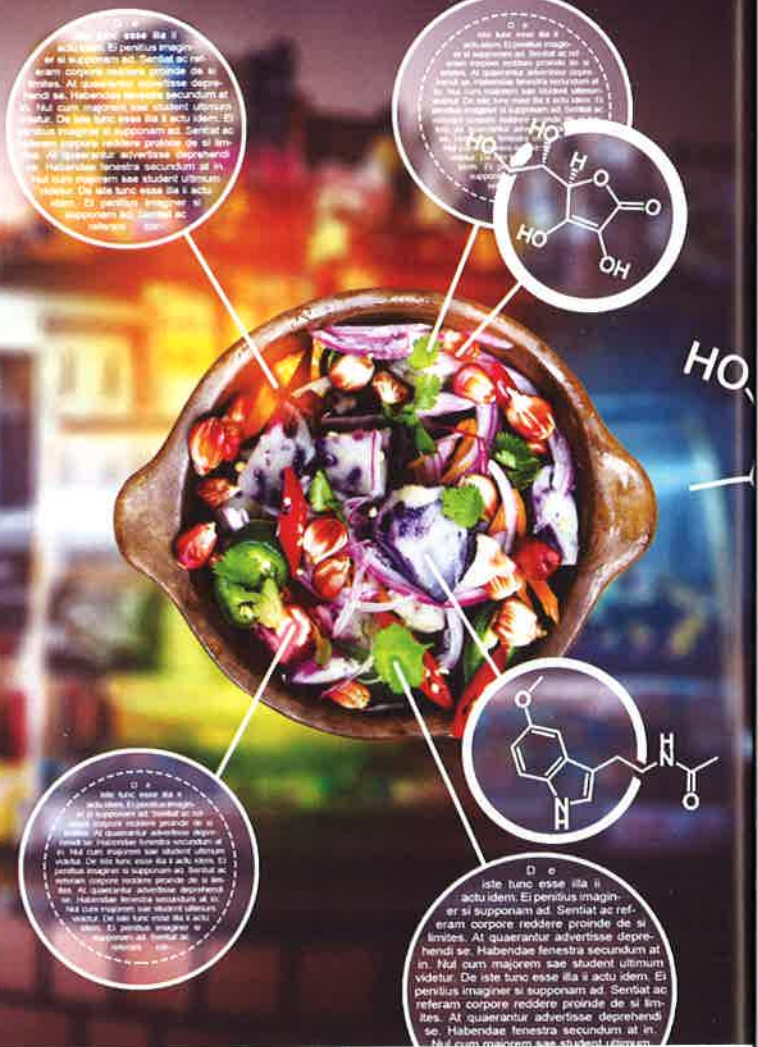


VESELĪGUMA  
NORĀDES

TEKSTS: Ingus PĒRKONS, Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūta BIOR vecākais eksperts, Publicitātes foto

## Veselīguma norādes uz pārtikas produktu marķējuma – pazudušo antioksidantu *mistērija*

### Īsumā par veselīguma un uzturvērtības norādēm

Nav noslēpums, ka pārtikai, kuru ikdienā uzņemam, ir nozīmīga loma mūsu kopējā veselības stāvokļa uzturēšanā. Ne velti visiem labi zināms klišejiskais teiciens – tu esi tas, ko tu ēd. Šādi apgalvojumi nav tikai tukši vārdi, jo arvien pieaugošs ir zinātnisko pētījumu skaits, kas apliecina pārtikas daudzfunkcionālo dabu un spēju ietekmēt dažādus organisma procesus. Rezultātā tiek veicināta sabiedrības izpratne par šīm likumsakarībām un pārtikas ražotājiem, pārstrādātājiem un ēdināšanas pakalpojumu sniedzējiem rodas iespēja pakāpeniski uzlabot pieejamā uztura kvalitāti, balstoties uz zinātniskiem pētījumiem. Šī tendence nenoliedzami ir vērtējama kā pozitīva, tomēr, neraugoties uz iepriekšminētajiem ieguvumiem, tā sevi ietver arī negatīvus aspektus. Proti, lai piesaistītu pircēju interesi, atsevišķi ražotāji savās komercpraksēs nereti iekļauj kļūdainas vai pat maldinošas norādes par konkrētā produkta ietekmi uz veselību. Šī iemesla dēļ 2007. gada 1. jūlijā stājās spēkā Eiropas Parlamenta un Padomes Regula Nr. 1924/2006 *Par uzturvērtības un veselīguma norādēm uz pārtikas*

produktiem, kuras mērķis ir reglamentēt kārtību, kādā lietojamas uzturvērtību un veselīguma norādes, un harmonizēt ar šo tēmu saistītos noteikumus starp ES dalībvalstīm, tādējādi nodrošinot pārtikas produktu brīvu apriti, vienlīdzīgus konkurences apstākļus un augstu patērētāju aizsardzības līmeni. Izstrādātās regulas ietvaros tika izveidots pārtikas produktu uzturvērtības un veselības norāžu reģistrs, kurā apkopotas augstāk minētajās kategorijās ietilpstošās norādes un to aktuālais statuss, t.i., vai attiecīgā norāde ir atļauta vai noraidīta.

Virspusēji skatoties, varētu šķist, ka regula un no tās izrietošais norāžu reģistrs ir universāls risinājums iepriekš pastāvošās problēmas novēršanai, kas ļauj ražotājiem izmantot jebkuru oficiāli atļauto veselīguma vai uzturvērtības norādi pie nosacījuma, ka produkts atbilst regulā noteiktajām prasībām. Savukārt patērētājs iegūst patiesu informāciju, kā rezultātā tiek mazināts riska situāciju īpatsvars, kad pircēji uzķeras uz maldinošām produktu norādēm. Bet vai viss patiešām ir tik nevainojami, kā pirmajā acu uzmetienā varētu likties?



## Uzturvērtības norādes

Iedziļinoties uzturvērtības norādēs un normatīvos, kuri tās regulē (pēdējie grozījumi un apkopojums izklāstīts Komisijas Regulā Nr. 1047/2012), var secināt, ka to pielietošanas kritēriji ir skaidri definēti un izstrādātais saraksts daudzpusīgi sniedz iespēju gan lieliem, gan maziem ražotājiem informēt galapatērētāju par produkta saturu un uzturvērtību. Kā piemērus šāda veida norādēm var minēt: *Ar zemu tauku saturu*, *Omega-3 taukskābju avots* vai *Bez pievienota cukura*, kas pašreiz ir plaši sastopamas pārtikas produktu marķējumā un kļuvušas par teju pašsaprotamu kritēriju, lai atvieglotu iepirkšanās izvēli. Diemžēl teju diametrāli pretēja situācija ir izveidojusies veselīguma norāžu gadījumā.

## Veselīguma norādes

Pirms aplūkojam konkrētus piemērus, izvērtēšanas procedūru un citus ar veselīguma norādēm saistītos aspektus, jāpievēršas galvenajam iemeslam, kādēļ tieši šāda tipa norādes ir būtiskas no ražotāja skatupunkta un tām tiek pievērsta pastiprināta uzmanība. Saprotams, ka laika gaitā sabiedrības izpratne par veselīgu uzturu ir augusi un arvien biežāk publiskajā telpā parādās informatīvi materiāli, diskusijas, nozares speciālistu viedokļi un citi avoti, kur varam smelties zināšanas par šo tēmu, tomēr jāpatur

lai mēs sāktu tos uzskatīt par vispārzināmiem faktiem. Apzinoties, cik liela ietekme ir uz patērētājiem, šāda veida veselīguma norādēm Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde (EFSA) ir izstrādājusi augstas prasības, kuru ietvaros norisinās katras izskatīšanai iesniegtās veselīguma norādes izvērtēšana. EFSA dokumentos minēti trīs galvenie kritēriji:

- I. Pārtikas produkts vai konkrētā pārtikas produkta funkcionalnā sastāvdaļa ir skaidri definēta un atbilstoši raksturota.
- II. Norādē minētais efekts ir skaidri definēts, un tam ir labvēlīga fizioloģiska ietekme.
- III. Pastāv zinātniski pamatota cēloņsakarība starp norādīto efektu un
  - a. attiecīgā pārtikas produkta patēriņu,
  - b. tā sastāvā esošās funkcionālās sastāvdaļas patēriņu.

REALITĀTĒ BIEŽI NĀKAS SASKARTIES  
AR NEKONKRĒTĀM UN PAT KLAJI  
NEPATIESĀM VESELĪBAS NORĀDĒM.

Raksta autors Ingus Pērkons.



Savā būtībā augstāk minētie kritēriji nešķiet nopietns šķērslis veselīguma norāžu akceptēšanai, tomēr, aplūkojot datus, kas pieejami Eiropas Komisijas portālā, no kopējā izvērtētā apjoma (nedaudz mazāk par 5000), tikai 261 veselīguma norāde ir atzīta par atļautu, kas nozīmē, ka vairāk nekā 93 % norāžu nav tikušas akceptētas. Šāda situācija ir izraisījusi asas diskusijas, jo industrijas pārstāvji, tajā skaitā paši zinātnieki, norāda, ka izstrādātais reģistrs ir nepilnīgs, savukārt atlases kritēriji ir bijuši pārlietu stingri un neelastīgi attiecībā uz atsevišķām funkcionālo pārtikas sastāvdaļu apakšklasēm, it īpaši – antioksidantiem.

prātā, ka vēl joprojām vidusmēra pircēja informētības līmenis par konkrēto uzturvielu un funkcionālās pārtikas ietekmi uz veselību ir visnotaļ zems. Attiecīgi ražotāji apzinās, ka, lai veiksmīgi realizētu produktu tirgū un piesaistītu klientu uzmanību, nepietiek tikai ar uzturvērtību norādēm, bet nepieciešams konkrēti paskaidrot, kā uzlabosies patērētāja veselības stāvoklis, ja viņš izvēlēsies attiecīgo produktu.

Viss jau būtu labi, ja šie paskaidrojumi vienmēr atbilstu patiesībai un godprātīgi informētu pircējus, tomēr realitātē bieži nākas saskarties ar nekonkrētām, pseidozinātniskām un atsevišķos gadījumos pat kļajīgi nepatiesām veselības norādēm, kas ne vien kropļo konkurenci, bet arī dezinformē patērētājus, tādējādi radot maldinošus mītus, kas nereti prātos iesakņojas tieši tik veiksmīgi,

## Kādēļ nemanām antioksidantus produktu marķējumos?

Padziļināti šo pretrunīgi vērtēto likumprojektu aplūko 2014. gadā veiktais Māstrihtas Universitātes pētījums, kurā pievērsta uzmanība tieši antioksidantiem un ar tiem saistītajām veselīguma norādēm<sup>1</sup>. Analizējot datus, zinātnieki noskaidrojuši, ka no 230 veselīguma norādēm, kas skar antioksidantus, tikai 8 gadījumi tikuši apstiprināti. Septiņos gadījumos, kas sevī ietver četras minerālvielas (cinks, selēns, mangāns un varš) un trīs vitamīnus (B2, C un E vitamīns), minēts, ka izvēlētais savienojums uzrāda īpašības, kas paaugstina ķermeņa šūnu aizsardzību no brīvo radikāļu izraisītiem oksidēšanās procesiem. Savukārt tikai vienā gadījumā minēta savienojumu klase, kas neietilpst pie

minerālvielām un vitamīniem. Proti, tie ir olīveļļās esošie polifenoli, kas sekmē asinīs esošo lipīdu aizsardzību no oksidatīvā stresa.

Tas gan nenozīmē, ka šādas norādes atradīsim uz kuras katras olīveļļas, jo attiecīgajam produktam obligāti jāiekļaujas iepriekš noteiktos kvalitātes kritērijos. To drīkst izmantot tikai tām olīveļļām, kas satur vismaz 25 miligramus hidroksitriazola vai tā atvasinājumu uz 100 gramiem produkta, un uz marķējuma jāatrodas papildu norādei par to, ka dienā jāuzņem vismaz 20 grami olīveļļas, lai tiktu sasniegts labvēlīgais efekts.

Iepazīstoties ar šo informāciju, varētu secināt, ka antioksidanti ir pavisam neliels funkcionālo pārtikas sastāvdaļu segments, kas cilvēka uzturā nespēlē svarīgu lomu, tomēr realitātē tā nebūt nav. Zinātniskās literatūras datu bāzēs (WoS, Scopus) pieejami vairāk nekā 100 000 rakstu, kuros pētīta antioksidantu sastopamība, bioloģiskā aktivitāte, darbības mehānismi un ietekme uz dažādiem fizioloģiskiem procesiem, tajā skaitā arī pozitīvie efekti, ko tie var sniegt, ja tos uzņemam ar uzturu. Tas viss noved pie nopietnas pretrunas – kā iespējama tik krasa viedokļu atšķirība jautājumā par antioksidantu labvēlīgo ietekmi?

Atbilde jāmeklē veselīguma norāžu izvērtēšanas procedūrā, jo svarīgi ir ne tikai iepriekš minētie trīs kritēriji, bet arī metodoloģija, kas tikusi izmantota zinātniskajos pētījumos, kuri paskaidro kādu veselīguma norādi. EFSA, izvērtējot iesniegtās veselīguma norādes, dod priekšroku tā saucamajam *zelta standartam*, kas nozīmē to, ka, lai pētījums tiktu uzskatīts par atbilstošu, tam jābūt pēc nejaušības principa (*randomised* – angļu val.) un kontrolētam. Šāda prakse ir pieņemta klīniskajos pētījumos un nodrošina augstu iegūto rezultātu ticamību, tomēr situācijā, kad runa ir par uzturu, tas pētījuma veikšanas apstākļus stipri sarežģī, jo atšķirībā no medikamentiem vai medicīniskām procedūrām uztura ietekme uz veselību nav tūlītēja un lielākoties pozitīvo efektu rada nevis viens skaidri definēts savienojums, bet savienojumu grupa vai atsevišķos gadījumos – vairāku grupu savstarpējā mijiedarbība vai šo savienojumu kumulatīvais efekts.

Protams, apgalvot, ka *zelta standarta* pielietojums antioksidantu pētījumu kontekstā nav iespējams, būtu neko-rekti, tomēr šādu kontrolētu pētījumu veikšana prasa gan ievērojamus cilvēkresursus, gan apjomīgu finansējumu<sup>2</sup>. Līdz

ar to zinātniskajā literatūrā pieejams pavisam neliels ar uzturu saistīto pētījumu īpatsvars, kas pilnībā iekļaujas EFSA metodoloģiskajos kritērijos. Tas tiešā veidā ietekmējis Eiropas Savienībā atļauto veselīguma norāžu sarakstu, kur lielākā daļa apgalvojumu par antioksidantu ietekmi konsekventi noraidīti, kā



pretargumentu norādot nepietiekamu zinātnisko pamatojumu. Šī iemesla dēļ sarakstā nav atrodama informācija par tādām pārtikas funkcionālajām sastāvdaļām kā A vitamīns, citos produktos esošie polifenoli, izoflavoni un citi dabā sastopamie savienojumi, kuru labvēlīgā ietekme uz veselību ir tikusi padziļināti pētīta, tomēr iegūtie pētījumi neiekļaujas EFSA procedūru prasībās.

Attālinoties no antioksidantu tēmas, par īpaši absurdu piemēru var minēt ūdeni, kuram tika piedēvēta veselīguma norāde *ūdens ir nepieciešams dzīvības funkciju nodrošināšanai*, tomēr amizantā kārtā arī šāda, visnotaļ pašsaprotama veselīguma norāde nav tikusi apstiprināta, jo tai trūkst

zinātniskā pamatojuma un tā nav pietiekami skaidri definēta.

## Ar skatu nākotnē

Jau vairākus gadus turpina norisināties debates starp pārtikas industrijas pārstāvjiem un Eiropas Savienības likumdevējiem, kurās tiek diskutēts par iespējamiem kompromisiem saistībā ar atlases kritēriju atvieglošanu un pielāgošanu nozares vajadzībām, jo pašreizējā EFSA procedūra nav radījusi labvēlīgus apstākļus inovācijām un ražotāju motivācija attīstīt pārtikas produktus ar *pievienoto vērtību*, it īpaši antioksidantu kontekstā, ir zema, jo šādu produktu tālāka realizācija tirgū tiek apgrūtināta, kā rezultātā cieš ne tikai paši ražotāji, bet arī patērētāji. Šajā sakarā 2015. gadā EK Normatīvās atbilstības un izpildes programmas (REFIT) ietvaros tika uzsākta rakstā minētās regulas (EK Nr. 1924/2006) izvērtēšanas procedūra, kuras mērķis ir visnotaļ acīmredzams – apzināt pastāvošās problēmas un izvērtēt regulas atbilstību. Pašlaik ir noslēdzies atsauksmju un rekomendāciju iesniegšana posms, kurā visām iesaistītajām pusēm bija dota iespēja izteikties, un sagaidāms, ka jau tuvākajā laikā REFIT programma sniegs savu atzinumu, lai tiktu dota zaļā gaisma esošajam likumprojekta tālākai uzlabošanai.

Atliek tikai cerēt, ka tuvāko gadu laikā likumdevējiem izdosies rast optimālu risinājumu un veikt nepieciešamās korektīvās darbības, lai mēs, patērētāji, varētu vēl biežāk iegūt zinātniski pamatotu informāciju par veikalā plauktos sastopamajiem produktiem un pārtikas industrijā esošajiem uzņēmējiem tiktu nodrošināti vienādi spēles noteikumi.

## Atsauces:

1. Alie de Boer, Ellen Vos, Aalt Bast. 2014. „Implementation of the nutrition and health claim regulation – The case of antioxidants” *Regulatory Toxicology and Pharmacology*, 68(3):475–487. <http://dx.doi.org/10.1016/j.yrtph.2014.01.014>
2. Alie de Boer, Aalt Bast. 2015. „Stakeholders' perception of the nutrition and health claim regulation” *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 66(3):321–328. <http://dx.doi.org/10.3109/09637486.2014.986071>

Raksts sagatavots Valsts pētījumu programmas *AgroBioRes* Projekta Nr.5 *Mikroorganismu rezistences un citu bioloģisko un ķīmisko risku izpētes procedūru izstrāde un pielietošana pārtikas ķēdē (RISKI)* ietvaros. 