

CZY SYSTEM NUTRI-SCORE JEST ZAGROŻENIEM DLA NATURALNYCH PRODUKTÓW?

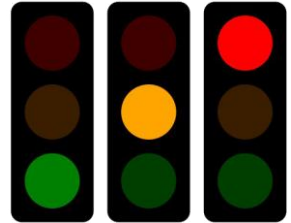
OCENA EKSPERCKA

Prof. SGGW dr hab. Dariusz Włodarek

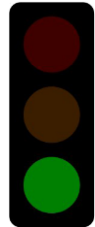
Kierownik Zakładu Dietetyki Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka
Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Warszawa, 25.11.2021

Nutri-Score

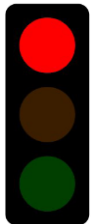


Kolory zielony i czerwony, odpowiadające rozpoznanym sygnalom



Zielony kojarzy się z bezpieczeństwem i sygnalem „start”

- Nawet jeśli np. produkt powinien być ograniczany co do ilości



a Czerwony z niebezpieczeństwem i sygnalem „stop”

- Daje to przeświadczenie, że produkt jest niebezpieczny.
- Nie ma takich produktów, jest tylko kwestia częstości spożycia i ilości

Inne metody znakowania produktów

Nutrient-specific labels

Numerical and colour-coded

PER SERVING
450 CALORIES | 5g SAT FAT | 360mg SODIUM | 14g SUGARS

ALTO EN GRASAS | MEDIO EN AZÚCAR | BAJO EN GRASAS

BAJO EN GRASAS | No contiene GRASA | No contiene AZÚCAR

Warning labels

ALTO EN AZÚCARES | ALTO EN GRASAS SATURADAS | ALTO EN SODIO | ALTO EN CALORÍAS

Summary labels

Positive logos

APPROVED AS PART OF THE HEART AND STROKE FOUNDATION EATING PLAN

NIGERIAN HEART FOUNDATION APPROVED

HEALTH STAR RATING

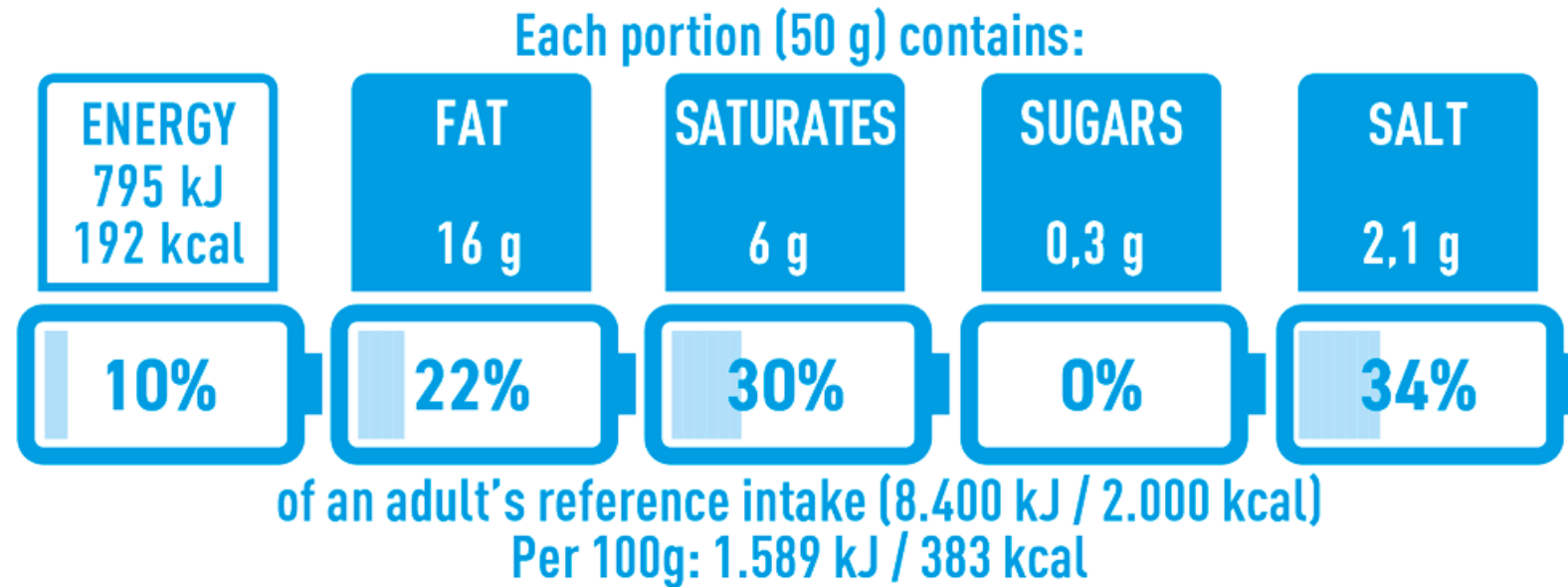
Graded indicators

HEALTH STAR RATING 3.5

HEALTH STAR RATING 3.5

| ENERGY | SAT FAT | SUGARS | SODIUM | FIBRE |
|----------|---------|--------|--------|-------|
| 0000kcal | <0.5g | <0.5g | 000mg | >0.5g |
| LOW | LOW | LOW | LOW | HIGH |

Inne metody znakowania produktów



Wartość odżywcza

Wartość odżywcza żywności określa przydatność produktów spożywczych i złożonych z nich racji pokarmowych do pokrycia potrzeb organizmu związanych z przemianami metabolicznymi

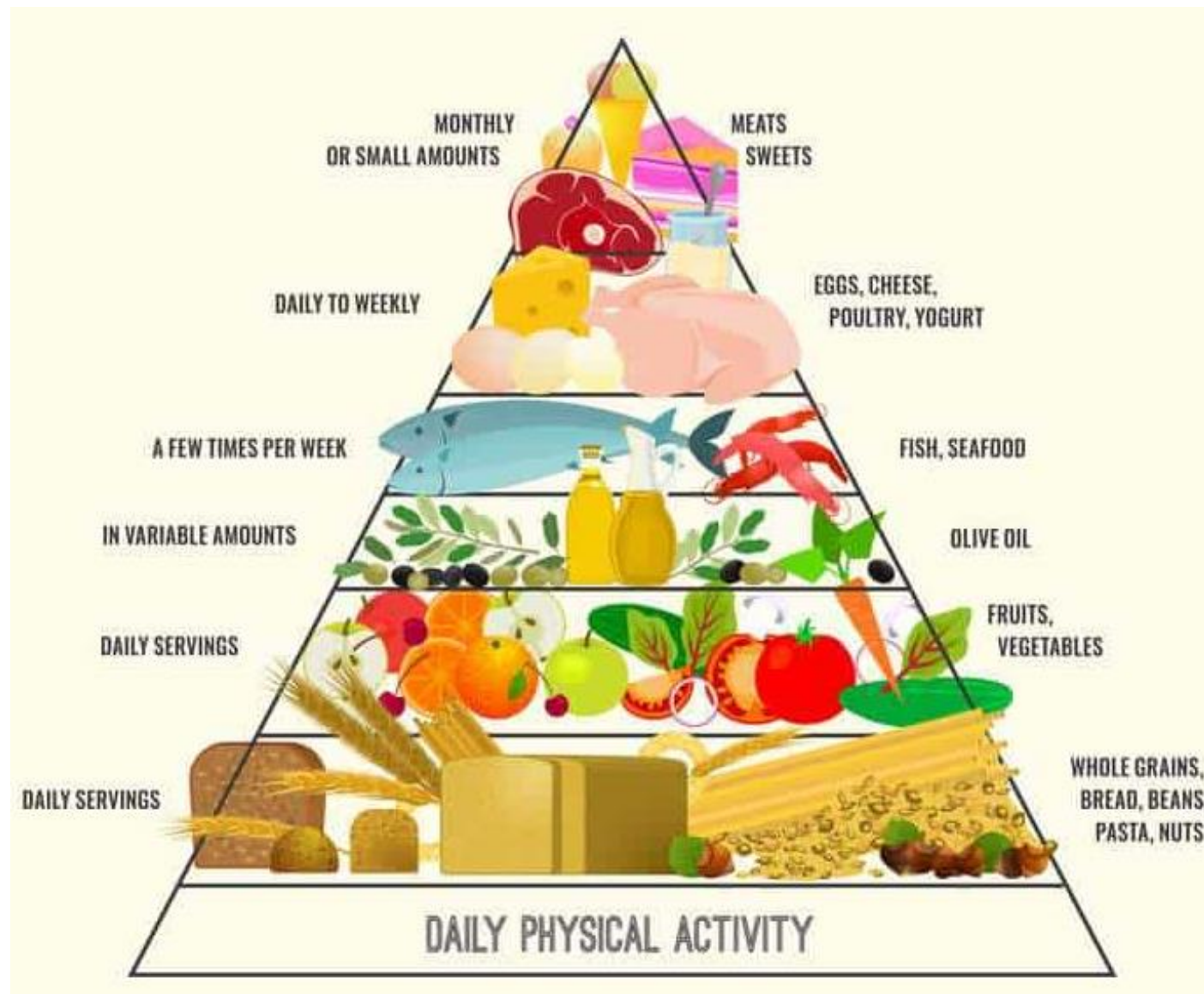
Gawęcki i Roszkowski, 2010

Wartość odżywcza

(składowe uwzględnione i nieuwzględnione)

- **Energia**
- **Białko**, rodzaj białka – pełnowartościowe, niepełnowartościowe
- Tłuszcze: **nasycone kwasy tłuszczowe**, jednonienasycone KT, KT omega-3, KT omega-6, izomery *trans*
- węglowodany: udział energii z przyswajalnych węglowodanów i z sacharozy, **zawartość błonnika pokarmowego** i jego skład frakcyjny, **zawartość cukrów prostych**, zawartość laktozy
- składniki mineralne: zawartość poszczególnych pierwiastków, ich biodostępność i wzajemne proporcje, zawartość substancji antyodżywczych, zasadowość/kwasowość, **zawartość sodu**
- witaminy: zawartość poszczególnych witamin, formy ich występowania i aktywność biologiczną, obecność substancji antyodżywczych.

Zalecenia żywieniowe – Dieta Śródziemnomorska



Polskie zalecenia żywieniowe

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



↑ Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



↓ Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

↔ Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Nutri-Score

Nie zastępuje ogólnych wytycznych dotyczących prawidłowego żywienia, opartych na zaleceniach dotyczących udziału w diecie poszczególnych grup żywności, których celem jest osiągnięcie przez konsumentów zdrowej diety

Nutri-Score

Aby zapewnić dokładne zrozumienie i uniknąć nieporozumień lub błędnej interpretacji, należy wziąć pod uwagę, że nie informuje on konsumentów o **bezwzględnej wartości odżywczej** produktów spożywczych, a **jedynie o ich względnej wartości w porównaniu z innymi podobnymi produktami** w ramach tej samej kategorii.

Nutri-Score

Zgodnie z informacjami o systemie, Nutri-Score nie ma na celu scharakteryzowania żywności jako „zdrowej” lub „niezdrowej”, tylko zastosowanie pięcio-stopniowej kolorystyki umożliwiające podanie względnej informacji o tym, że w zależności od koloru/litery, ogólny skład odżywczy jest mniej lub bardziej korzystny pod względem odżywczym w ramach określonej kategorii

Jednak powszechne rozumienie zastosowanej kolorystyki sprawia, że czerwony kolor kojarzy się z niebezpieczeństwem, a w przypadku żywności jako żywność „niezdrowa”

Ocena wg Nutri-Score

| | Nektar z czarnych porzeczek | Sok 100% jabłkowy | Napój gazowany typu light |
|-------------------------|---|---|---------------------------|
| Energia [kJ] | 195 | 187 | 0,9 |
| Białko [g] | <0,5 | 0 | 0 |
| Kw. Tłuszczowe nasycone | 0 | 0 | 0 |
| Cukry [g] | 11 | 11 | 0 |
| Błonnik [g] | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 0 | 0 | 0,02 |
| Nutri-Score | E | C | B |
| Witamina C [mg] | 23,4 | 2,3 | 0 |
| Żelazo [mg] | 1 | 0,2 | 0 |
| Witamina A [mcg] | 5 | 2 | 0 |
| Witamina E [mg] | 0,25 | 0,01 | 0 |
| Związki bioaktywne | Antocjany, Polifenole: antocjany, kwas fenolowy, flawonole, proantocyjany | Polifenole: katechiny, rutyna, floryzyna, kwas chlorogenowy | 0 |

Ocena wg Nutri-Score

| | Ryż biały | Ryż parboiled | Ryż basmati | Ryż jaśminowy |
|-------------------------|-----------|---------------|-------------|---------------|
| Energia [kJ] | 1441 | 1458 | 1458 | 1469 |
| Białko [g] | 8,2 | 8,3 | 6,5 | 7,6 |
| Kw. Tłuszczowe nasycone | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 |
| Cukry [g] | 0,6 | 0,4 | 0,2 | 0,2 |
| Błonnik [g] | 1,6 | 2,2 | 2,4 | 1,5 |
| Sól [g] | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Nutri-Score | A | A | A | A |
| Indeks Glikemiczny | 80 | 50 | 50 | 68 |

Ocena wg Nutri-Score

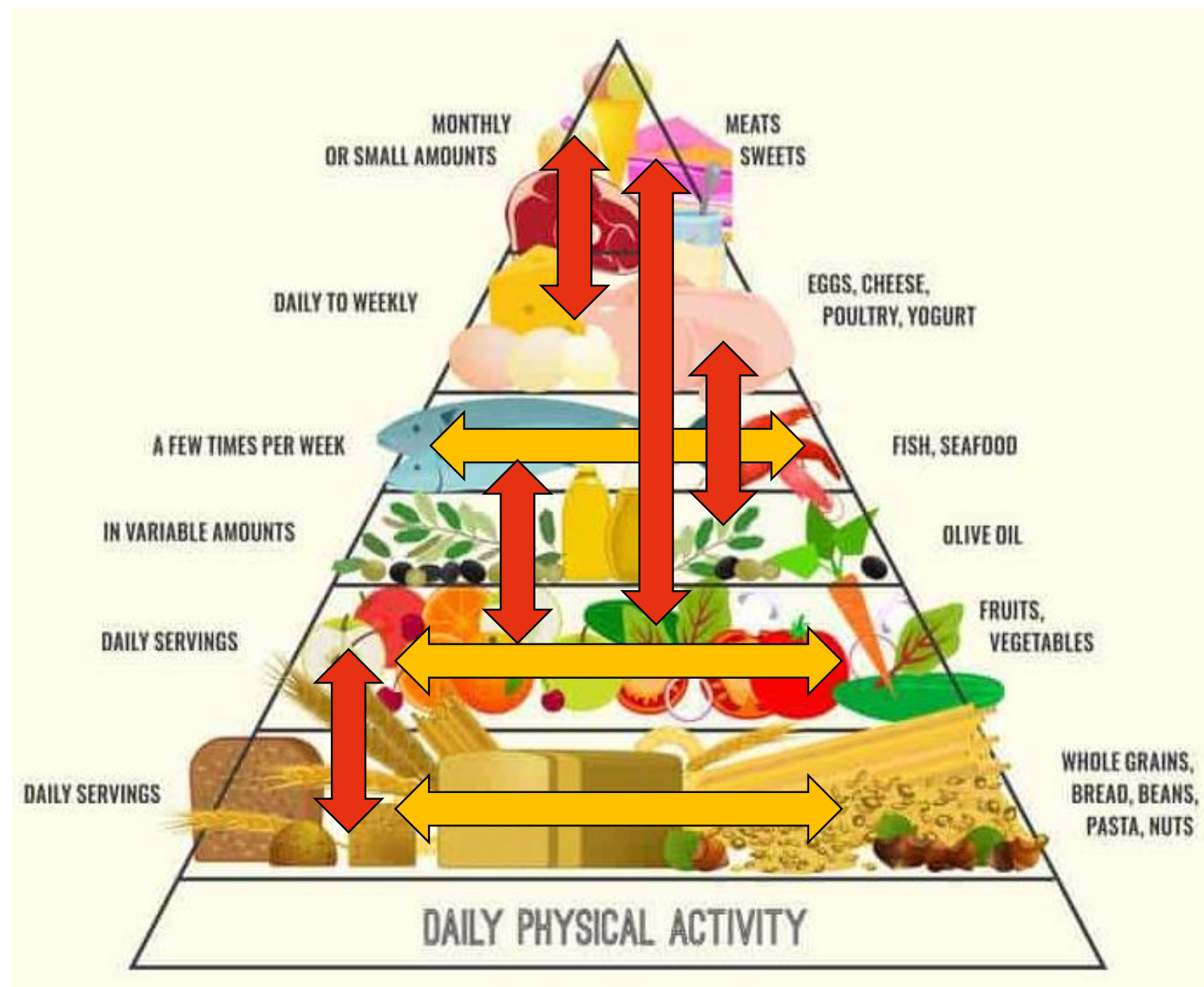
| | Łosoś | Pstrąg łososiowy |
|---|--------|------------------|
| Energia [kJ] | 886 | 678 |
| Białko [g] | 18,4 | 18,1 |
| Kw. tłuszczowe nasycone | 2,6 | 1,5 |
| Cukry [g] | 0 | 0 |
| Błonnik [g] | 0 | 0 |
| Sól [g] | 0,1 | 0,12 |
| Nutri-Score | B | A |
| Brak uwzględnienia: kwasów tłuszczowych omega 3, Witaminy D | Więcej | Mniej |

Ocena wg Nutri-Score – produkty tradycyjne

| | Salami spinata | Prosciutto di San Daniele | Pecorino Toscano | Prosciutto Crudo z truflami |
|-------------------------|----------------|---------------------------|------------------|-----------------------------|
| Energia [kJ] | 1554 | 1145 | 1754 | 1068 |
| Białko [g] | 26 | 26 | 23,8 | 28 |
| Kw. tłuszczowe nasycone | 11,1 | 6,5 | 22,9 | 6,4 |
| Cukry [g] | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| Błonnik [g] | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 4,5 | 4,4 | 1,7 | 5 |
| Nutri-Score | D | C | D | C |

Produkty EKOLOGICZNE uzyskują takie same oceny jak produkty klasyczne, tradycyjne czy regionalne.

Nutri-Score:
porównanie między podobnymi
produktami



Nie uwzględnia

- Produktów zalecanych w diecie, których skład nie może być zmieniony
- Produktów o składzie wymaganym przez normy i przepisy
- Produktów wytwarzanych regionalnie
- Produktów ekologicznych
- Typowej ilości spożywanych produktów
- Stopnia przetworzenia produktów
- Dodatku konserwantów i sztucznych barwników oraz substancji słodzących
- Zawartości składników mineralnych i witamin
- Zawartości mikroskładników w stosunku do wartości energetycznej
- Wielkości opakowań

Uwagi końcowe

- Przy stosowaniu obecnego algorytmu Nutri-Score może prowadzić do rozbieżności i błędnych klasyfikacji. System wprowadza też negatywną ocenę produktów, również wskazanych w zbilansowanej diecie.
- System **Front of Pack (FOP)** powinien, w szczególności:
 - Uwzględniać aktualny stan wiedzy żywieniowej/dietetycznej
 - Korzystać z kolorystyki niedyskryminującej
 - Być jednoznacznie zrozumiałą i nie prowadzić do błędnej interpretacji przez konsumentów, nawet bez akcji informacyjnej co do znaczenia oznakowania
 - Być zgodny z zaleceniami zdrowego żywienia
 - Być oparty na całkowitej wartości odżywczej produktów i ich stopniu przetworzenia
 - Uwzględniać wielkość porcji
 - Uwzględniać ślad węglowy

Dziękuję za uwagę

Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw