

# Ernæringsmærkning i Danmark og Norden

Heddie Mejborn  
Afdeling for Ernæring

- Dansk SPIS-mærke
- Svensk Nøglehul
- Finsk Hjertemærke
- GDA-mærkning

# Dansk SPIS-mærke

## Krav

- Anvendes på alle fødevarer
- Enkel at forstå
- I overensstemmelse med kostrådene (baseret på Nordiske Næringsstofanbefalinger)
- Støtte ernæringsoplysningen
- Hjælp til at sammensætte sund kost

# Det er frivilligt og gratis at anvende mærket

- Men det bruges ikke !

# Fødevarergrupper

- Mejeriprodukter (kvark, mælkedesserter)
- Ost
- Kød, fjerkræ, charcuterivarer, æg, mayonnaisesalater
- Fisk
- Bagværk (brød, kiks, kager) og cerealier. Ris, pasta
- Frugt og grønt (nødder, frugtgrød, marmelade). Kartoffler
- Færdigretter, suppe
- Fedtstoffer, inkl. dressinger, saucer, mayonnaise
- Drikkevarer, juice
- Desserter, sukkervarer, snacks

## Opdeling i 3 kategorier på grundlag af betydende næringsstoffer (ernæringsprofil)

- Fedt
- Mættet fedt
- Sukker (visse fødevarergrupper)
- Fibre (bagværk-cerealie grupperne)
- Salt (visse fødevarergrupper)

# De 3 kategorier udtrykker mængde i en sund kost

## Mest – Mindre - Mindst

- Mængde knyttet til fødevaregruppen
- - "Mest" betyder ikke samme mængde af fx Kød og Frugt og grønt
- *IKKE* Sund/usund eller God/dårlig

## Produkter, der per definition placeres i en bestemt kategori

Ris og alm. pasta 2

Tørret frugt 2

Nødder 2

Juice (uden tilsat sukker) 2

Produkter m. sødestoffer 2 eller 3

## Undtagelser/ekstra krav

- Fisk – naturligt fedtindhold accepteres, grænse for fiskeindhold
- Bagværk og cerealier – naturligt indhold af fedt og sukker accepteres, fibergrænse
- Frugt og grønt – naturligt indhold af fedt og sukker accepteres
- Færdigretter – grænse for indhold af frugt og grønt
- Rene fedtstoffer – krav til indhold af mættet fedt men undtaget grænse for totalfedt

## Vigtigt for korrekt brug af modellen at oplyse om:

Spis varieret

En sund kost kan sammensættes af produkter fra alle kategorier

Kategori 2 og 3 kan spises med god samvittighed, blot man spiser Mindre eller Mindst

En kategori-2 færdigret kan forvandles til et kategori-1 måltid!

Kategori-1 råvarer kan forvandles til et kategori-2 måltid – og omvendt!

# Mejeriprodukter

Næringsindhold, g/100 g

| Fedt       |         | Mættet fedt |        | Sukker   |        |
|------------|---------|-------------|--------|----------|--------|
| MEST       | MINDST  | MEST        | MINDST | MEST     | MINDST |
| $\leq 1,5$ | $> 2,5$ | $\leq 1$    | $> 2$  | $\leq 5$ | $> 10$ |

Sådan ser det ud



Og sådan...



## Konklusion

- God model!
- Relativ simpel – men kan bruges bredt, og stort set alle produkter kan få et mærke
- Fagligt begrundet
- Hjælp til sund kost
- Ganske få 'fejlplaceringer'
- Kan bruges i 'alle' aldersgrupper

## Svensk Nøglehul (Nyckelhål)

Livsmedelverket er ansvarlig myndighed

- Brug af mærket er frivillig og gratis

Blev taget i brug i 1989

- Viser vej til den magre og fiberrige mad

Revideret i 2005 (Registreret varemærke siden 2005)

- Anvendes på fødevarer som har lavt indhold af fedt, sukker eller salt, eller højt indhold af kostfibre
- Baseret på Nordiske Næringsstofanbefalinger

## Formål med Nøglehullet

Skal gøre det lettere for forbrugerne at spise sundt

Det ernæringsmæssigt bedste alternativ indenfor produktgruppe

Rettet mod raske personer over 2 år

Bruges i tre sammenhænge:

- Færdigpakkede fødevarer (+ fisk, frugt, og grønt)
- Opskrifter og menuer i storkøkkener
- Færdigretter i butikker/opskrifter på hjemmesider

# Fødevaregrupper

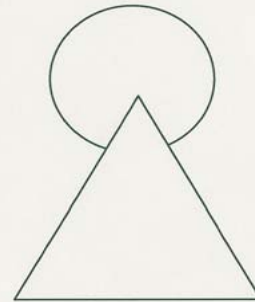
- Kan ikke anvendes på alle typer fødevarer
- Mejeriprodukter, Kornprodukter, Frugt og bær, Grøntsager, Kartoffler, Kød og kødpålæg, Fisk og skaldyr, Færdigretter, Smørbare fedtstoffer, Vegetabiliske varer
- Omfatter 26 produktgrupper – mange underopdelinger i forhold til SPIS-mærket, fx
  - 6 grupper for mælk og mælkelignende produkter
  - 3 grupper for ost

## Ernæringsprofil

- Fedtmængde/fedtkvalitet (mættet fedt og transfedt)
- Sukker
- Salt
- Kostfibre

Opererer kun med 1 kategori = bedste valg

## Why a keyhole symbol ?



*National Food Administration  
Trade mark 1989  
Low in fat, sugar, salt; high in fibre*

## A quick healthier choice for consumers



No keyhole

  
LIVSMEDELS  
VERKET  
NATIONAL FOOD  
ADMINISTRATION



No keyhole





... easier to choose healthier  
e.g. dairy products (milks)



LIVSMEDELS  
VERKET  
NATIONAL FOOD  
ADMINISTRATION

# Finsk Hjertemærke

Ansvarlige organisationer

Finnish Heart Association

Finnish Diabetes Association

For at fremme hjertesunde kostændringer i Finland  
Taget i brug i 2000

## Principper for hjertevenlig kost

- Moderat fedtindtag
- Blødt fedt skal erstatte hårdt fedt
- Lavt kolesterolindhold
- Masser af fibre
- Begrænset saltindtag
- Energiindtag skal afbalanceres

## Hjertemærket – et bedre valg

- Retten til at bruge mærket gives til fødevarer efter ansøgning; vurderes af en ekspertgruppe under den finske Hjerteforening
- Fødevarerne skal leve op til et sæt kriterier
- Der betales for brug af mærket for en given periode ad gangen
- Der foretages stilprøvekontrol

## Fødevaregrupper

Mælk og mejeriprodukter (herunder ost)

Fedtstoffer inkl. dressinger

Kødprodukter

Fisk- og skaldyrprodukter

Brød og cerealieprodukter

'Convenience foods'

Krydrede saucer

# Ernæringsprofil

- Mængden og kvaliteten af fedt
- Natrium (salt)
- Cholesterol (i nogle fødevaregrupper)
- Fibre
- Sukker (i nogle fødevaregrupper)



## Fordel ved Hjertemærket

- Kendes af mere end 70% af den voksne befolkning
- Flere kvinder end mænd kender mærket
- Ca. en trediedel af adspurgte svarer, at mærket på et tidspunkt (ofte eller ved lejlighed) har påvirket deres valg af fødevarer

Opgørelse 2004

## Fællesnordisk mærke

- Finland og Island ikke interesserede i at deltage
- Sverige, Norge og Danmark forhandler
- Baseret på Nøglehullet, men flere produktgrupper
- Visse næringsstofgrænser revideres
- Tidligst i Danmark i begyndelsen af 2009

## Guideline Daily Amount (GDA)

- Udarbejdet af Den Europæiske Fødevareindustri (CIAA)
- Angiver næringsindhold per portion
- Fokus på at vurdere en fødevars betydning i kosten

## Angivelse af næringsindhold

- Næringsindhold angives per portion
- Næringsstoffer: energi, sukker, fedt, mættet fedt, salt (fibre)
- Angives i gram og i % af en given referenceværdi
- Referenceværdien er en vejledende mængde for dagligt indtag (Bemærk: IKKE en anbefaling)
- Refererer til en kost med 8,4 MJ (2000 kcal)

## How to read your Guideline Daily Amounts

Looking at the example shown below, we can see at a glance that a single portion of the product contains 139 calories. The average daily requirement for calories is approximately 2000. This product therefore provides 7% of one's guideline daily amount for energy (see below).

This is the total amount of calories in one serving of the product

Each portion contains

| Calories   | Sugars      | Fat         | Saturates   | Salt        |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>139</b> | <b>6.0g</b> | <b>3.6g</b> | <b>1.0g</b> | <b>0.2g</b> |
| <b>7%</b>  | <b>7%</b>   | <b>5%</b>   | <b>5%</b>   | <b>3%</b>   |

of an adult's guideline daily amount

This is the total percentage of one adult's daily guideline amount for energy

Likewise, GDA labels can be used to quickly and easily determine the total amount of sugars, fat, saturates & salt in the product, against your average daily requirements.

## Risiko for vildledning

- Vanskeligt at sammenligne produkter
- Portioner ikke nødvendigvis realistiske
- Referencekost 8,4 MJ gælder ikke for alle
- Referenceværdier for fedt, sukker og salt er max-værdier, ikke anbefalinger
- Referenceværdi for fibre er min-værdi
- % ikke umiddelbart forståeligt for alle
- Kan man addere procenter?
- Man skal forholde sig til flere næringsstoffer

## Fælles for alle mærker

Man bør forklare forbrugerne, hvordan mærket skal forstås og bruges, hvis det skal være en hjælp for forbrugerne til at sammensætte en sund kost

