



Jak czytać etykiety produktów spożywczych?

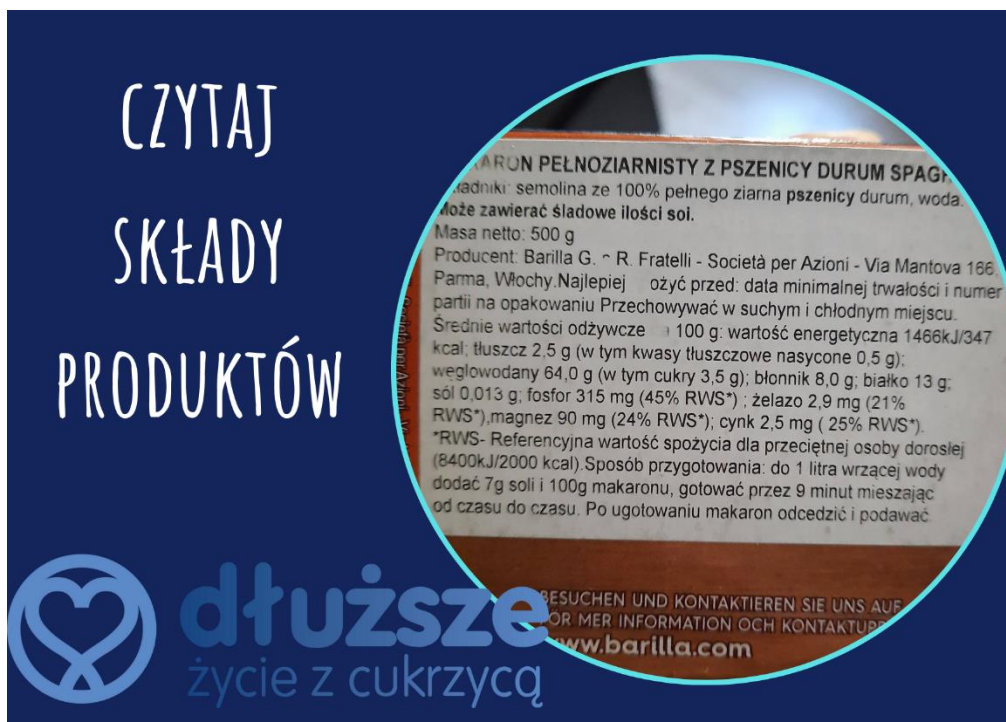
Dodatki do żywności, konserwanty, sztuczne barwniki, produkty „bez cukru”, ale pełne słodzików lub syropu fruktozowo-glukozowego. Będąc konsumentem, łatwo się w tym wszystkim pogubić. Z tego tekstu dowiesz się, jak czytać etykiety produktów spożywczych i na co naprawdę warto zwrócić uwagę na etykiecie, kiedy jest się diabetykiem.

Żyjemy w świecie, gdzie żywność jest łatwo dostępna, a sklepowe półki uginają się od produktów spożywczych. Każdy produkt możemy znaleźć w kilku wersjach, a hasła na opakowaniach wołają do nas „bez cukru”, „light”, „z pełnego ziarna”. Z jednej strony mamy wybór, ale z drugiej strony często ten wybór jest trudny. Osoba chora na cukrzycę powinna wiedzieć jak czytać etykiety produktów spożywczych, bo dieta jest jednym z filarów utrzymania odpowiednich poziomów glukozy we krwi.

Jak czytać etykiety na opakowaniach produktów spożywczych?

Prawo europejskie dokładnie określa co powinno znaleźć się na opakowaniu produktu spożywczego. Oprócz oczywistych informacji jak nazwa produktu, dane producenta, sposób przygotowania czy data przydatności do spożycia, producent jest zobowiązany do udzielenia informacji o składzie produktu oraz jego wartościach odżywczych (również w odniesieniu do średniego dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze).

Nie dajmy się nabrać na hasła marketingowe, czytajmy składy produktów i zwracajmy uwagę na zawartość poszczególnych składników pokarmowych. W pierwszej kolejności warto przyjrzeć się składowi produktu. Jak czytać skład? Im mniej składników tym lepiej. Żywność mocno przetworzona zazwyczaj charakteryzuje się bardzo długim składem i trudnymi (a nawet niezrozumiałymi dla przeciętnego konsumenta) nazwami składników.



Składniki produktów muszą być wymieniane w kolejności malejącej pod względem ich ilości w produkcie. Zatem jeśli w składzie na pierwszym bądź drugim miejscu znajduje się cukier, to możemy mieć pewność, że taki produkt nie będzie odpowiedni dla osoby z cukrzycą.

W produktach spożywczych często znajdziemy dodatki do żywności. Warto zaznaczyć, że wszelkie dodatki spożywcze są przebadane i dopuszczone w przemyśle spożywczym, a ich dodatek zazwyczaj ma konkretny cel. Emulgatory, aromaty, barwniki i przeciwutleniacze mają za zadanie wydłużenie trwałości produktów, poprawienie ich konsystencji np. żeby produkt się nie rozwarstwiał, zapachu i atrakcyjności.

Jeśli mamy wybór, to lepiej stawiać na produkty z niewielką ilością dodanych substancji. Zazwyczaj długa lista składników świadczy po prostu o wysokim stopniu przetworzenia produktu.

Cukier w składzie produktów

Każdy diabetyk powinien zwracać uwagę na zawartość węglowodanów w produkcie, bo te najszybciej i najistotniej wpływają na poziom glikemii poposiłkowej. Ograniczać do minimum należy cukry proste i dodane. Warto pamiętać, że cukier może być ukryty pod różnymi nazwami.

Jeśli w produkcie znajdują się:

- glukoza,
- fruktoza,
- galaktoza,
- sacharoza,
- laktoza,
- maltoza,
- dekstroza,
- skrobia,

- maltodekstryna,
- słód jęczmienny,
- syropy: glukozowy, glukozowo-fruktozowy, z agawy, klonowy, daktylowy, ryżowy, kukurydziany,
- miód,
- karmel,
- cukier: buraczany, inwertowany, trzcinowy, brązowy, winogronowy,
- sok owocowy,
- zagęszczony sok owocowy,
- koncentrat soku

oznacza to, że do produktu dodano cukry proste. W niektórych produktach można znaleźć kilka z nich. Czasami producenci używają różnych cukrów, aby nieco zatuszować jego całkowity udział w produkcie przez dywersyfikację. Efekt jest ten sam, produkt jest słodki, ale mając kilka nazw trudniej nam wytropić, że to przewaga cukru.

Co zamiast cukru?

Osobom chorym na cukrzycę zaleca się ograniczanie spożycia produktów z dodatkiem cukru. Z pomocą diabetikom przychodzą zamienniki cukru, które mają słodki smak, ale nie dostarczają cukrów prostych. Jakie niskokaloryczne substancje słodzące możemy spotkać w składzie produktów?

Pólsyntetyczne substancje słodzące (poliole):

- Sorbitol (E420),
- Mannitol (E421),
- Izomalt (E953),
- Maltitol (E965),
- Laktitol (E966),
- Ksylitol (E967),
- Erytrytol (E968).

Sztuczne substancje intensywnie słodzące (syntetyczne):

- Acesulfam K (E 950),
- Aspartam (E 951),
- Cyklaminy (E 952),
- Sacharyna (E 954),
- Sukraloza (E 955),
- Taumatyna (E 957),
- Neohesperydyna DC (E 959),
- Glikozydy stewiolowe (E 960),
- Neotam (E 961),
- Sól aspartamowo-acesulfamowa (E 962).

Zamiast cukru można też zastosować zdrowsze i mniej skomplikowane warianty, takie jak świeże owoce, niewielkie ilości suszonych owoców, pestki i orzechy.

Na co jeszcze zwracać uwagę?

Wybieraj produkty, które są źródłem błonnika - najlepiej, jeśli mają go min. około 2 g w porcji, ale im więcej, tym lepiej! Zwracaj również uwagę na zawartość witamin i minerałów. Unikaj tych produktów, które zawierają więcej niż 150-200 mg sodu w porcji, ponieważ podwyższa on poziom ciśnienia tętniczego. Unikaj również produktów o wysokiej zawartości tłuszczu nasyconych oraz tłuszczu trans (w składzie mogą być oznaczone jako „tłuszcze częściowo utwardzone”). Sięgając po dany produkt, szukaj również informacji o ewentualnej zawartości alergenów.



Tabele wartości odżywczych

Zgodnie z prawem europejskim, każdy produkt, jeśli jest na to miejsce na opakowaniu, powinien zawierać tabelę wartości odżywczych. Jeśli opakowanie nie pozwala na umieszczenie tabeli, składniki mogą być umieszczone w formie tekstowej. Informacja na opakowaniu musi zawierać wartość energetyczną, ilość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka oraz soli. Na zasadzie dobrowolności producenci mogą wskazać dodatkowo: kwasy tłuszczowe jednonienasycone, kwasy tłuszczowe wielonienasycone, alkohole wielowodorotlenowe, skrobię, błonnik i wszelkie witaminy lub składniki mineralne dozwolone przez prawo.

To niesamowicie przydatne informacje dla diabetyków leczonych insuliną. Podane wartości składników odżywczych (a w szczególności węglowodanów, białek i tłuszczu) pozwalają na szybkie oszacowanie ilości wymienników węglowodanowych (1WW = 10g węglowodanów) i białkowo-tłuszczowych (1WBT = 100 kcal z białek i tłuszczu) i obliczenie dawki insuliny dostosowanej do wielkości posiłku. Niektóre firmy idą o krok dalej i na opakowaniu umieszczają ilość WW i WBT w porcji.

Referencyjna Wartość Spożycia (dawniej GDA)

Na opakowaniu powinna też się znaleźć informacja o sugerowanej porcji produktu i tego, jak ona pokrywa zapotrzebowanie na składniki pokarmowe (RWS).

Referencyjna Wartość Spożycia (RWS) jest ilościowym wskaźnikiem statystycznym, który pokazuje jak dany produkt pokrywa średnie zapotrzebowanie na konkretne składniki odżywcze. Wykorzystuje on wyliczone dla różnych grup ludności średnie wielkości zapotrzebowania, obliczone tak,

aby minimalizować ryzyko powstawania chorób i niedoborów pokarmowych. Wartości te ustalane są przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności.

Ustalone Referencyjne Wartości Spożycia wynoszą (energia lub ilość składnika na dobę):

- Wartość energetyczna 8400 kJ / 2000 kcal
- Tłuszcz 70 g
- Kwasy tłuszczowe nasycone 20 g
- Węglowodany 260 g
- Cukry 90 g
- Białko 50 g
- Sól 6 g

Warto pamiętać o tym, że te normy są uśrednione, dla statystycznej osoby, której zapotrzebowanie energetyczne wynosi 2000 kcal. Każdy z nas ma inne zapotrzebowanie energetyczne, zależne głównie od wieku, płci, wzrostu, masy ciała i aktywności fizycznej.

Na koniec kilka praktycznych wskazówek jak czytać etykiety produktów spożywczych:

1. Zanim kupisz produkt, przeczytaj etykietę.
2. Sprawdź skład produktu. Zrezygnuj z produktów, które mają długą listę składników.
3. Zapoznaj się z tabelą wartości odżywczych.
4. Wybieraj produkty, które nie mają „cukrów dodanych” i mają niską wartość w pozycji „cukry”.
5. Sprawdź zawartość cukru pod innymi nazwami.
6. Unikaj produktów, w których składzie cukier jest na początku wykazu. Im wyżej jest umieszczony na liście składnik, tym jest go więcej w produkcie.
7. Uważaj na produkty wysokoprzetworzone – dania w proszku, gotowe dania w słoikach.
8. Od czasu do czasu sprawdzaj składy produktów, które już znasz. Zarówno receptura, jak i składy produktów mogą się zmieniać (czasami na gorsze).
9. Nie ufaj reklamowym hasłom, które nic nie znaczą, np. fit czy lekki.
10. Odżywiaj się zdrowo zgodnie z zasadami „talerza zdrowego żywienia”, w przeważającej części korzystając z warzyw i owoców oraz jedzenia przygotowanego w domu, jak najmniej przetworzonego.

Piśmiennictwo:

Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/cukier-w-produktach-spozywczych>

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/ALL/?uri=CELEX:32011R1129> (wykaz dodatków do żywności)