



## “Light” motako elikagaiak: araudi berria ez da hain arina

Egungo araudiarekin, ez da nahikoa etiketan ematea jakien elikadura- eta osasun-ezaugarrien berri; orain, elikagaien aurkezpenean eta publizitate kanpainetan ere jakinarazi behar zaizkio kontsumitzaileari, baita ontzirik gabe datozen elikagaiak badira ere

Light motako produktuak estu hartu dituzte. Saltokietako apalek gainezka egin dute halakoekin, baina arindu ederra hartuko dute laster. Araudi berria zorrotz dator, eta, kontsumitzailearen mesedetan, ez du uzten zalantzarako tarterik. Esaterako, hemendik aurrera, honako produktu hauek soilik izango dira light motakoak: kaloriak, gantzak edo azukreak gutxienez % 30 murriztu dituztenak. Eta lehen jartzen zituzten mezu asko ere baztertu beharko dituzte ekoizleek, “% 50 gantz gutxiago” eta antzekoak, adibidez. Horixe agintzen du Europako egungo araudiak, 1924/2006 izenekoak (2006ko abenduaren 20koa da). Jakiek eraman beharreko Elikadura-argibideen eta ezaugarri osasungarrien gaineko araudia da horrako hori, eta 2007ko uztailaren 1ean sartu zen indarrean.

Baina baldintza berriek ez diete eragiten light izena eta antzekoak dakartzaten etiketei soilik. Bestelako elikagai batzuei buruzko aipamenak ere arautu nahi ditu, gantzei, azukreei, proteinei, zuntzei, bitaminei eta mineralei buruzkoak, alegia, eta balio energetikoaren inguruan jartzen dituzten oharrek ere arrastoan sartu nahi ditu. Halako produktuk zerako zera ugari ematen duela, beste hark ez duela batere ematen, honako hau harako haren iturri dela... Gehienoi ezagunak egingo zaizkigu gisa horretako ohar eta esaldiak, produktu askok ekarri izan baitituzte.

Hona hemen adibide bat: gozoki ekoizleek “gantz gutxikoak” aipamena ezartzen diete gozoki zorroei, eta ez dute esaten “azukre askokoak” direla (horixe da, hain zuzen, jaki horien ezaugarri nabarmena). Bada, araudi berriak halakoak sailhestu nahi ditu. Horretarako, sailak egingo ditu elikadura-ezaugarrien arabera, baina 2009ko urtarrilaren 19a arte egon beharko dugu zain, Batzordeak ordurako jakinaraziko baitu zein baldintza berezi bete beharko dituen elikagai bakoitzak edo elikagai multzo batek, ezaugarri osasungarri jakinak dituela adierazi ahal izateko.

Araudi honen helburua zera da, kontsumitzaileak beharrezko zaion informazio guztia edukiko duela bermatzea, ziur jakin dezan zein produktu komeni zaizkion dieta osasungarri eta orekatua egin ahal izateko. Horrez gain, elikagaien zirkulazio librea erraztu nahi du Europako Batasunak araudi honekin.

Ekoizle guztiek bete beharko dute araua. 2007. urteko uztailaren 1etik aurrera, zerrenda batean ageri dira zein ohar eta aipamen erabil daitezkeen elikagaietan, eta horiek nola erabili behar diren ere bai. Saltokietan, hala ere, oraindik aurki daitezke legeak onartzen ez dituen aipamenak dituzten elikagaiak: atun lata batean dio, adibidez, “gantz gutxikoa” dela, eta osagaien zerrendan ez du ageri zenbat gantz duen, nahiz eta derrigorrezkoa den

datu hori ematea; “gazpacho” batek, berriz, “kaloria gutxikoa” dela nabarmentzen du, 35 kaloria ematen dituelako 100 ml bakoitzeko, baina araudi berriari jarraiki, kaloria gutxikoen sailean sartzeko, gehienez 20 kaloria behar lituzke 100 ml bakoitzeko. Edari alkoholdunei dagokienez, berriz, ezingo dira sartu elikadura-ezaugarrien araberrako sailkapen horretan, arauak ez baitu onartzen inolako ohar osasungarriekin egin dakiekeenik edari mota horiei, baldin eta alkohola % 1,2 baino gehiago badute. Ezaugarri onik nabarmendu nahi badiete, alkohol maila gutxitua dutela esan ahalko dute, eta alkohola ez bada, kaloriak.

2010. urteko urtarrilaren 31 iritsi baino lehen, zein ezaugarri osasungarri nabarmendu ahal izango diren adostu beharko du Batzordeak, eta zerrenda batean adierazi beharko du horiek zein diren eta nola erabili behar diren. Zerrenda horretan lekuri izango ez duten beste aipamen batzuk ere arautuko ditu, eta, horretarako, baimen-sistema bat eta zerrenda bereziak erabiliko ditu; hor sartuko dira, adibidez, gaixotasun arriskuei buruzko aipamenak eta haurren garapenari eta osasunari buruzkoak.

### ETIKETA BEREZIAK

Aspaldi honetan, jaki askoren etiketa eta publizitatean agertu izan dira elikadura-aipamenak, non kontsumitzaileari ziurta-



tzen baitzaio ezin osasungarriagoak gertatuko zaizkiola produktu horiek, elikagai jakin bat erantsi diotela, edo beste bat gutxitu diotelako, edo guztiz kendu. Halako aipamenek eragina izaten dute erosteko orduan, eta, ondorioz, baita jateko moduan ere. Kontsumitzaileari iruditzen zaio hobe duela halakoak jatea, osasungarriagoa delako, eta ez antzeko beste produktuen bat; aipamen horietako asko eta asko, ordea, kontu handiarekin hartzeak dira: marketingak eta publizitateak egin ditu hain on, ez komunitate zientifikoaren adostasunak.

Gaizki ulertu horiek errotik mozteko, araudi berriak ez du uzten inolako zirrikiturik: substantzia bati buruzko aipamenei egin behar du esaten duena hala dela, eta egiaz dela mesede elikadura edo fisiologia ikuspegitik. Beraz, elikagairen bat

gehitu eta horren onurak nabarmendu nahi dituenak, arauak agindutako kopuruetan gehitu beharko du, eta berdin elikagairen bat kendu edo murrizten duenean. Ezingo da inolako aipamenei egin, gehitu, kendu edo murriztu den hori ez bada mesede egiteko adina. Horrez gain, gorputzak bereganatu ahal izateko moduko substantzia izan beharko du.

#### AIPAMENEN SAILKAPENA

Araudiak honela sailkatzen ditu aipamenak:

**Elikadura aipamenak.** Jaki batek elikadura ezaugarri bereziak dituela baieztatzen edo ulertarazten duen aipamenak dira; batzuetan energia iturri dire esaten dute, eta besteetan elikagai edo substantzia jakin bat daukela, edo falta zaiola. Gisa honetakoak izaten dira: "kaloria gutxikoa", "gatz / azukre gutxikoa" edo "bitaminaz / zuntzez / proteinaz hornitua".

**Ezaugarri osasungarriei buruzkoak.** Aipamen batzuek aditzera ematen dute lotura dagoela jakiak duen elikagai multzo baten, elikagai baten edo osagai baten eta osasunaren artean. Ez dira falta halakoen adibideak: zenbat publizitate ohar ez ote ditugu ikusi bazterretan, jaki baten osagai batek on egingo diela gure organismoaren defentsei, edo are osasuntsuago jarriko gaituela edo kolesterola gutxitzen lagunduko digula.

**Gaixotasun arriskua gutxitzei buruzkoak.** Zenbaitetan esaten zaigu elikagai batek edo osagai batek nabarmen gutxitzen duela gaixotasun jakin bat agertzeko arriskua. Horren adibide dira, esaterako, bihotzeko iskemia izateko arriskua gutxitzen omen duten elikagaiak edo garun-hodietako arazoak gutxitzeko omen direnak.

KONZEPTUA	AIPAMENA EDO ESALDIA		
	Balio energetiko gutxikoa	Balio energetiko murriztua	Gabea
<b>BALIO ENERGETIKOAK</b>	Gehienez, 40 kaloria /100 g (solidoak) Gehienez, 20 kaloria/100 ml (likidoak)	Gutxienez, % 30 murriztu behar da jatorrizko balio energetikoa, eta argi adierazi behar da zertan murriztu duten (gantzetan, azukreetan...)	Gehienez, 4 kaloria/100 ml *Mahai-eztiztaileentzat: 0,4 kaloria zati bakoitzeko, 6 gramo sakarosaren pareko kopurua (ohiko azukrea, alegia)
<b>GANTZA</b>	<b>Gantz gutxikoa</b> Gehienez, 3 g/100 g (solidoak) Gehienez, 1,5 g /100 ml (likidoak) (1,8 g gantz/100 ml bakoitzeko esne erdigaingabetuarentzat)	<b>Gantik gabea</b> Gehienez 0,5 g/100 g (solidoak) edo 100 ml (likidoak)	<b>Oharrak</b> Honako aipamen edo esaldi hauek eta antzekoak <b>galarazita daude:</b> " <b>% X gantzik gabea</b> "
<b>GANTZA SATURATUA</b>	Gantz azido saturatuen eta trans gantz azidoen batura: gehienez, 1,5 g/100 g (solidoak) edo, gehienez, 0,75 g/100 ml (likidoak). *Gantz saturatuen eta trans gantzen baturak ez du eman behar balio energetikoaren % 10 baino gehiago	Gantz azido saturatuen eta trans gantz azidoen batura: gehienez, 0,1 g/100 g (solidoak) edo 100 ml (likidoak)	
<b>AZUKREAK</b>	Gehienez, 5 g/100 g (solidoak) Gehienez, 2,5 g/100 ml (likidoak)	Gehienez, 0,5 g/100 g (solidoak) edo 100 ml (likidoak)	<b>Azukre erantsirik gabea:</b> hori erabil daiteke, produktuari ez bazaio erantsi inolako monosakaridorik, disakaridorik edo ezaugarri ezitzaileak dituen ezein elikagairik. Azukrea berezkoa badu produktu horrek, honako argibide hau jarri behar da etiketan: " <b>berezkoa du azukrea</b> "
<b>SODIOA / GATZA</b>	<b>Sodio / Gatz gutxikoa</b> Gehienez, 0,12 g sodio edo gatz kopuru baliokidea (0,31 gramo) 100 g bakoitzeko (solidoak) edo 100 ml bakoitzeko (likidoak)	<b>Sodio / Gatz oso gutxikoa</b> Gehienez, 0,04 g sodio edo gatz kopuru baliokidea (0,10 gramo) 100 g bakoitzeko (solidoak) edo 100 ml bakoitzeko (likidoak)	<b>Sodiorik / Gatzik gabea</b> Gehienez, 0,005 g sodio edo gatz kopuru baliokidea (0,01 gramo) 100 g bakoitzeko (solidoak) edo 100 ml bakoitzeko (likidoak)
<b>PROTEINAK</b>	<b>Honen iturria da</b> Gutxienez, elikagaiak duen balio energetikoaren % 12	<b>Honelako asko du</b> Gutxienez, elikagaiak duen balio energetikoaren % 20	
<b>ZUNTZA</b>	Gutxienez, 3 g/100 g (solidoak) Gutxienez, 1,5 g/100 kaloria	Gutxienez, 6 g/100 g Gutxienez, 3 g/100 kaloria	
<b>BITAMINAK ETA MINERALAK</b>	Eguneroko Kopuru Gomendatuaren % 15 ≥ 100 g edo 100 ml bakoitzeko, edo ontzi bakoitzeko, elikagaia zati bakarrean jatekoa bada	Eguneroko Kopuru Gomendatuaren % 30 ≥ 100 g edo 100 ml bakoitzeko, edo ontzi bakoitzeko, elikagaia zati bakarrean jatekoa bada	*Bitaminak eta mineralak erantsi zaizkiola jarri ahal izateko ("Bitaminaduna" edo "Mineralak dauka") "Bitamina/Mineral iturri da" aipamenarentzat eskatzen dituzten baldintzak bete behar ditu
<b>ELIKAGAIK ETA GAINERAKO SUBSTANTZIAK</b>	<b>XXX dauka</b> Aipamen honekin zera esan nahi da, zenbait substantzia dakartzala edo erantsi dizkiotela: esterolak, soja, omega 3. Hori jartzeko, arauak agintzen duen guzti-guztia bete behar da. Bitaminak eta mineralak dituela jarri ahal izateko, "Bitamina/Mineral iturri da" aipamenarentzat eskatzen dituzten baldintzak bete behar ditu	<b>XXX gehiako dauka</b> Bi baldintza bete behar ditu: batetik, antzeko produktu batek baino % 30 gehiago eduki beharko ditu, gutxienez, eta, bestetik, "XXX iturri da" aipamenarentzat eskatzen dituzten baldintzak bete behar ditu. Bitaminak eta mineralak kanpo geratzen dira.	<b>XXX murriztuta dauka</b> Antzeko produktu batek baino % 30 gutxiago eduki beharko du, gutxienez. producto similar. * <b>Salbuespenak:</b> bitamina eta mineraletan, nahikoa da Eguneroko Kopuru Gomendatua baino % 10 gutxiago edukitzea, eta sodiotan, nahikoa da % 25 murriztea
			<b>Light / lite</b> Hori jarri ahal izateko, " <b>XXX murriztuta dauka</b> " aipamenarentzat eskatzen dituzten baldintzak bete behar ditu. Horrekin batera, beste argibide bat ere eraman behar du, non azalduko den zer ezaugarrik egiten duen light/lite