



PRODUKTY PROTEINOWE

W dzisiejszych czasach coraz większa liczba osób zwraca uwagę na swoje zdrowie, odpowiednią dietę i podejmowanie regularnej aktywności fizycznej. Wraz z rosnącym zainteresowaniem dietą bogatą w białko, producenci żywności coraz częściej umieszczają informację "wysokoproteinowy" lub „wysokobiałkowy” na etykietach swoich produktów. Oznakowane w ten sposób koktajle, batony, musli, czy jogurty cieszą się szczególną popularnością wśród sportowców, osób aktywnych fizycznie, a także tych, którzy chcą schudnąć bądź po prostu zwiększyć spożycie białka w swojej diecie. Na co należy zwracać uwagę wybierając produkty wysokobiałkowe? Kiedy tak naprawdę producent może w ten sposób wyróżniać swoje produkty na rynku? Czym różnią się od siebie produkty „białkowe” od „wysokobiałkowych”?

Żywność wysokobiałkowa obejmuje kategorię produktów spożywczych, zawierających znaczną ilość białka w stosunku do innych składników odżywczych. Zwiększona ilość białka może być korzystna dla osób prowadzących aktywny tryb życia, trenujących siłowo, budujących mięśnie, a także dla tych, którzy chcą zwiększyć swoją ogólną wytrzymałość i zdrowie.

Środki spożywcze określane jako „wysokobiałkowe” z reguły powinny charakteryzować się wyższą zawartością białka w porównaniu do produktów oznaczanych jako „białkowe”. Wynika to wprost z przepisów rozporządzenia nr 1924/2006.

Aby stwierdzić, czy w odniesieniu do danego produktu spożywczego zasadne jest zastosowanie określenia „wysokobiałkowy”, należy zweryfikować, czy spełnia on warunki do stosowania oświadczenia żywieniowego „WYSOKA ZAWARTOŚĆ BIAŁKA” wskazane w załączniku do rozporządzenia nr 1924/2006. Według aktualnie obowiązujących przepisów w przypadku produktów określanych mianem „wysokobiałkowych”, „wysokoproteinowych” lub oznakowanych hasłem „High Protein” przynajmniej 20% wartości energetycznej środka spożywczego powinno pochodzić z białka.

Warto o tym pamiętać, szczególnie, gdy na rynku spożywczym obecne są także produkty określane jako „białkowe”. One z kolei powinny spełniać założenia nieco mniej rygorystycznego oświadczenia żywieniowego „ŹRÓDŁO BIAŁKA”, zgodnie z którym aby móc je zastosować wymaga się, aby przynajmniej 12% wartości energetycznej środka spożywczego pochodziło z białka.

Jeśli zatem zależy nam, by wzbogacać swoją dietę o żywność wysokobiałkową, należy dokładnie czytać etykiety i pamiętać, że produkty oznakowane jako wysokobiałkowe powinny dostarczać co najmniej 20 % energii z białka, a produkty białkowe - 12 %.

W celu weryfikacji jaki procent (%) wartości energetycznej danego produktu pochodzi z białka, należy wziąć pod uwagę współczynniki przeliczeniowe do obliczania wartości energetycznej zawarte w załączniku XIV rozporządzenia nr 1169/2011, według których 1 g białka dostarcza 17 kJ / 4 kcal.



PRODUKTY PROTEINOWE

Producenci powinni mieć również świadomość, że sam fakt spełniania wymagań określonych w rozporządzeniu nr 1924/2006 dla danego oświadczenia, może nie być wystarczający podczas ewentualnej kontroli przeprowadzanej przez organy Inspekcji. Niekiedy bowiem organy te mogą zażądać odpowiednich dowodów naukowych potwierdzających, że dany produkt faktycznie spełnia wymagania konieczne do użycia oświadczenia dotyczącego białka. Warto zatem posiadać właściwą dokumentację w tym zakresie, np. w postaci wyników z przeprowadzonych badań laboratoryjnych potwierdzających konkretny poziom zawartości białka w produkcie.

Jeżeli w Państwa praktyce rynkowej pojawiają się jakiegokolwiek wątpliwości w zakresie znakowania środków spożywczych, w tym stosowania oświadczeń to zapraszamy do kontaktu z Kancelarią KONDRAT i Partnerzy za pośrednictwem adresu mailowego: prawozywnosciowe@kondrat.pl. Pomożemy wyjaśnić wszelkie nurtujące Państwa kwestie i doradzimy jak w najlepszy możliwy sposób zarządzić problematyczną sytuacją.



mgr inż. Kinga Krent
Specjalista ds. prawa żywnościowego