

”Nyttigt” och ”hälsosamt” Om olika budskap till konsumenterna

Av Anita Laser Reuterswärd och Louise Ungert

● ● ● Vilka ord och begrepp ingår i dagens hälsobudskap till konsumenterna? Vad står det för texter på livsmedelsförpackningar, i annonser och på hemsidor? Vad menas med nyttigt, hälsosamt, balans och energirik? Hur används värderande ord som ger olika effekter och vad menas med ”dokumenterade” effekter? Syftet med artikeln är att redovisa några av de budskap och oregrerade begrepp som idag används. Artikeln kan tjäna som underlag för den diskussion om definitioner av olika påståenden som pågår inom branschen samt inför revidering och utvärdering av egenåtgärdsprogrammet. Kartläggningen kan också fungera som ett diskussionsunderlag inför Sveriges synpunkter till bl.a. Codex eller för den nya bedömningsnämndens, BKHs, framtida arbete. Budskap om probiotiska produkter, om blodsocker och mättnad samt s.k. PLUS-produkter blir allt vanligare. Hela området är mycket komplext. För många produkter används budskap och påståenden som inte täcks in av egenåtgärdsprogrammet.

Konsumentens rätt till information som inte är vilseledande

Hur många människor förstår begreppen antioxidanter, beta-glukaner, omega 3-fettsyror eller växtsteroler? Hur många förstår vad som sker i kroppen när man äter produkter med dessa ämnen? Och hur många förstår vad ”för minskat kolesterol-upptag” innebär? Om man över huvud taget skulle vilja förstå/bedöma det man läser på förpackningar krävs det en stor bas-kunskap om nutrition. I flera rapporter och utredningar på senare år, bl.a. från Livsmedelsverket, har man från ett konsumentperspektiv diskuterat människors förhållningssätt till och förståelse av olika påståenden som görs i märkning och marknadsföring av livsmedel (1-3). Flera frågeställningar präglar diskussionen. En stor del ägnas åt att definiera olika slags påståenden i relation till hur stor effekt som utlovas. Hälsopåståenden är i Sverige reglerade i Livsmedelsbranschens egenåtgärdsprogram (EP), som startade 1990 och reviderades 1997 (4). Programmet innehåller regler för användning av åtta kost-hälsasamband, enligt den s.k. tvåstegsprincipen.

Konsumentorganisationernas hållning när det gäller påståenden om hälsa i samband med livsmedel, är att konsumenter har rätt till information – men den får inte vara vilseledande. Häri ligger en önskan att individen skall få tillgång till och kunna förstå och använda aktuell information på det område som hon finner viktigt – men också ett krav om att den information som förmedlas är sann.

I marknadsföringen används allt oftare ”mjuka” påståenden – till skillnad från budskap som ”förklarar” effekter eller förmedlar något om sjukdom. I detta sammanhang diskuteras *life and death marketing*. Som konsument kan man inte utläsa på en förpackning hur ett livsmedel är klassificerat. Särnär- och novel food-produkter är inte speciellt märkta. En konsument reflekterar troligen inte över vad för slags påståenden som görs eller om en mening är uppbyggd exakt efter t.ex. tvåstegsprincipen. Naturläkemedel är tydligt märkta, t.ex. Dofilus. På medical foods står det ”livsmedel för speciella medicinska ändamål” och att produkten ”skall användas i samråd med läkare eller dietist” – t.ex. på BioDoc-produkterna, som nu finns på marknaden.

En första utvärdering av egenåtgärdsprogrammet genomfördes under perioden augusti 1990-juli 1993, och låg till grund för revideringen 1997. Fortsatt utvärdering planeras, enligt programmet från 1997, ”omkring vartannat år” (5). I samband med SLVs utredning om produktspecifika hälsopåståenden gjordes en inventering under mars år 2000 för att få en uppfattning om och

i vilken omfattning hälsopåståenden används på livsmedelsförpackningar i vanliga butiker (6).

Redan 1990 när egenåtgärdsprogrammet sattes igång, diskuterades behovet av en etisk nämnd, men Livsmedelsbranschen valde att inte inrätta en sådan (5). Som ett led i branschens utvidgning av egenåtgärdsprogrammet konstituerades den 23 november 2001 en sådan nämnd, *Bedömningsnämnden för Kost-Hälsainformation (BKH)*. ”BKH skall göra uttalanden i ärenden rörande märkning och marknadsföring av livsmedel där efterlevnaden av egenåtgärdsprogrammet ifrågasätts” (7).

Hur ser marknads budskap ut?

Vilka slags budskap om *nyttigt* och *hälsosamt* kan dagens konsument läsa på förpackningar, i annonser och på hemsidor?

Syftet med denna artikel är att redovisa en sammanställning som kan tjäna som underlag för den diskussion om definitioner av olika påståenden (claims) som pågår inom branschen samt inför revidering och utvärdering av egenåtgärdsprogrammet. Kartläggningen kan också fungera som ett diskussionsunderlag inför Sveriges synpunkter till bl.a. Codex eller för BKHs framtida arbete.

Vi har under flera år och på olika håll bevakat vad som sägs på livsmedelsförpackningar och i annonser. Vi har samlat förpackningar och foldrar i affärer från framför allt lunda- och stockholmsregionerna. På senare tid har vi sökt oss fram på olika företags hemsidor, som innehåller mycket produktinformation och allmäninformation om mat och hälsa. Vi har läst svenska och internationella facktidskrifter samt dagstidningar där annonser förekommer. Materialet är underlag för denna kartläggning.

I ett File Makerprogram har information katalogiserats angående text på förpackningar, i annonser/reklam och på hemsidor, samt data från näringsdeklarationer. I programmet kan man systematiskt söka efter olika ord, företags- och produktnamn, bäst före- och inköpsdatum, samt efter olika näringsämnen.

I kartläggningen redovisas främst produkter från förpackningar, inköpta de senaste 2-3 åren. Någon produkt kan vara från 1998. Fokusering har skett på det senaste årets produkter. Databasen består av ca 350 poster. Kartläggningen har inga anspråk på att vara fullständig och några av produkterna kan ha gått ur marknaden utan att vi känner till detta. Vi har i tabellerna inte markerat hur olika produkter är klassificerade.

Anita Laser Reuterswärd, tekn dr, SNF Swedish Nutrition Foundation.
E-post: anita.laser@post.utfors.se (f.o.m. 17 december 2001).

Louise Ungert, lantmästare, chef för konsumentfrågor, Konsumentföreningen Stockholm. E-post: louise.u@konsumentforeningenstockholm.se

Tabell 1. Budskap i varumärken och produktnamn som består av ett svenskt eller engelskt "hälsobudskap". Enstaka produkter eller sortiment.

| | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| Active | Müsli |
| Aqua Energy Activator | Energidryck |
| Advantage | Müsli |
| Becel ¹ | Matfett |
| Becel pro.active ¹ | Matfett |
| Benecol ² | Matfett |
| Bra | Mjölk/fil |
| Curita | Halstabletter |
| Den gröne slaktaren | Köttprodukter (3% fett) |
| Energi | Bröd |
| Futura | Müsli (utgått) |
| God dag | Bröd |
| godhälsa | Glass |
| God morgon | Juice |
| God morgon | Välling |
| Health drink | Echinacéa/Ginseng/Spirulina |
| Hälsodryck | /Fil/Yoghurt/ |
| Hälsogris | Griskött |
| I feel good | Färdigmatsortiment |
| Leva | Bröd |
| LevGott | Sortiment: Havre/rågbröd, pasta... |
| Lev väl | Färdigmatsortiment |
| life | Vitaminiserade drycker |
| Lugn & Trygg | Bröd |
| Lätt&lagom Oliv | Matfett |
| Magic Energy glass | Glass |
| Må bättre | Surdegbröd, fiberrikt i symbolen |
| måväl | Yoghurt (utgått) |
| Nytta | Margarin (utgått) |
| Prima Liv | Yoghurt |
| Prima Liv i balans | Yoghurt |
| ProViva | Fruktdrycker |
| ProViva Active | Återhämtningsdryck |
| REAL | Bröd (ger energi) |
| Ryvita | Knäckebröd |
| Smart Drink | Dryck med guarana, ginseng, koffein |
| Sport | Leverpastej |
| Start | Havreflingor |
| Sunt & Gott | Flingor |
| Sunda | KRAV-sortiment: müsli... |
| Take Care | Bröd (utgått) |
| Quick energy | Tablett |
| Vitalina | Sortiment: dryck, kex, mm |
| Weight Watchers | Färdigmatsortiment |
| Wasa Vital | Sortiment: Sport/Spirit/fiber |

¹blood cholesterol lowering (akronym); ²beneficial cholesterol

Kartläggningens struktur

Kartläggningen är uppbyggd kring olika ord, begrepp och budskap. Det finns (naturligtvis) många begrepp som vi inte tar upp. En analys av vad som sägs (står skrivet) och hur det kan uppfattas är oerhört komplex. Att utvärdera betydelsen av enskilda budskap när konsumenterna gör ett livsmedels- eller måltidsval är inte en enkel uppgift. Eftersom en omdefiniering av begreppet *hälsopåstående* pågår, där näringsfysiologiska påståenden skall ingå (7), har vi istället valt att göra vår kartläggning utifrån en redovisning av följande:

- * Budskap invävda i varumärken och produktnamn
- * Begrepp som nyttig, hälsa, balans
- * Budskap om att olivolja anses nyttigt
- * Budskap om PLUS-produkter
- * Budskap om blodsocker och mättnad
- * Budskap som innehåller värderande ord som ger olika effekter: sänka, skydda, motverka, stimulera, ladda, fullmatad, livsviktig, viktig och värdefull
- * Budskap om energirika produkter
- * Några speciella symboler
- * Frågan: Hur mycket skall man äta av en viss produkt?
- * Varningstexter
- * Budskap om fysiologiska effekter och sjukdomar
- * Budskap om "dokumenterade" effekter

Budskap invävda i varumärken och produktnamn

Sedan några år tillbaka byggs olika slags hälsobudskap, ofta på engelska, in i varumärken eller produktnamn. Det gäller ibland bara enstaka produkter, ibland ett helt sortiment. Trenden är troligen växande. Minst ett 40-tal produkter finns på den svenska marknaden (tabell 1) och för två matfetter är hälsobudskapet en akronym eller en förkortning.

Begrepp som *God morgon och God dag*, som vi alla önskar varandra då vi möts på morgonen eller under dagen, anspelar på en positiv känsla om önskat psykologiskt välbefinnande som blir förbundet med produkten. Flera varumärken/produktnamn innehåller ord om liv (*Leva, LevGott, Lev väl, life, ProViva*), och flera om hälsa och sundhet. Andra speglar individualism- och prestationstrender – där man skall orka (mer), sporta, vara aktiv, få kraft och äta "energirika" produkter. Man skall ta hand om sig själv och *måväl* och må bra (*I feel good*) eller *Må bättre*. I budskapen finns en enkelhet – alla förstår dem intuitivt. För de flesta av produkterna i tabell 1 används också olika mer eller mindre långtgående påståenden som rör innehåll eller effekter.

Nyttig, nyttigare, nyttigast och (o)nyttigheter

Begreppet *nyttig* har i dagligt tal länge betecknat näringsmässigt bra produkter. Det är ett inarbetat och mycket allmänt begrepp, som används i många andra sammanhang än att förmedla näringsbudskap. Begreppet är oreglerat, dvs det finns inga kriterier för vad en produkt skall innehålla för att få kallas "nyttig". Det är snarare ett begrepp som i hög grad präglas av aktuella trender och rön. Ibland används det relativt (nyttigare eller nyttigast) ibland populariserat ((o)nyttigheter). Några exempel:

Nyttig: *Nyttiga* God Morgon apelsinjuice./Kruskakli är mycket rikt på kostfiber och är därför *nyttigt*/Fiberberikade Havregryn: *nyttig* kostfiber som heter betaglukan./Att äta mycket fullkorn av t.ex. fullkornsvete eller havre är *nyttigt*./Att pasta är *nyttig* mat är alla näringsexperter överens om./Svenska ägg från hönor som äter vegetabiliskt foder med naturliga alger och antioxidanter. *Nyttiga*, godare ägg med gulare gula./Gaio Fil. Så god att du inte tänker på hur *nyttig* den är./Tetonic, har *nyttiga* bifidusbakterier./YOSA är en probiotisk produkt som innehåller en blandning av flera *nyttiga* levande mjölksyre- och bifidobakterier./Gyllenhammars Fiber havregryn – *nyttig* kostfiber som heter betaglukan, som kan bidra till att sänka ett förhöjt kolesterolvärde./Oatly görs på renaste svensk havre. De *nyttiga* havrefibrerna håller magen i form och hjälper till att sänka kolesterolvärdet.

Nyttigare: LevGott – en god anledning att äta *nyttigare*./Knäckebröd Wasa Tempo: *Nyttigare* än kex./AXA Havrekli har samma fina egenskaper som havregryn. Men är *nyttigare* på en vital punkt. De innehåller mer kostfiber./Verum Hälsofil: Är vissa filer *nyttigare* än andra?

Nyttigaste: Godmorgonvälling är bland det *nyttigaste* av allt *nyttigt*.
Nyttigheter: Andra goda *nyttigheter* är rågflingor, linfrö och solroskärnor. Flingor Bran & Fruit+ Lika gott som *nyttigt*./Krispig müsli med massor av *nyttigheter* som får magen på gott humör./Gott gräddat: Grovbröd innehåller många *nyttigheter*./Weetabix Advantage ger dig fullkornsvetets fördelar. Den är fylld med *nyttigheter*: kostfibrer och kolhydrater.

Onyttigheter: Chiquita banan. Gott, uppiggande och *nyttigt*. Den innehåller energin på topp utan fett eller *onyttigheter*.

Olivolja anses nyttigt!

Via media och den Europeiska Kommissionens olivoljekampanj, som Sverige deltar i sedan förra hösten (8), är det nog allmänt känt att olivolja anses vara nyttigt. Det finns idag matfetter/leverpastej där olivolja ingår (och märks ut). Detta i sig ger ett budskap om nyttigt (inte bara om smak). Det finns inga kriterier om andelen mättat fett för dessa produkter. Endast en kunnig konsument kan bedöma om fettsammansättningen är bra.

Många begrepp om hälsa

Begreppet *nyttig* verkar alltmer ersättas av eller användas likvärdigt med begreppet *hälsosam*. Och det är inte längre en måltid eller ett måltidsmönster som är hälsosam(t), det handlar inte om *hälsokost*, utan om ett enskilt livsmedel, "hälsosamma livsmedel". Andra begrepp som används är "hälsobefrämjande", "hälsosofördel" (9) och "hälsomervärde". Man talar om *hälso-drycker* och väver in *hälsa/hälso-* i varumärket eller i produkt-namnet. Dessa begrepp är också oreglerade och hur de används präglats nog också av den aktuella tidsandan.

I en tidigare artikel i denna tidskrift diskuterades denna frågeställning i ett vidare perspektiv (10). Nyligen har man fattat ett beslut om att benämna alla livsmedel som berörs av egenåtgärdsprogrammet som *livsmedel med hälsopåståenden* (9).

Här ges exempel på några produkter som på olika sätt använder "hälsa" för att förmedla ett budskap och även här finns relativa begrepp.

Hälsa: Advantage: Du bryr dig om din *hälsa*./Becel: Maten du äter påverkar din *hälsa*./Gefilac Ananas/Morot fruktdryck: Med räddarbakterien för din dagliga *hälsa*./Kungsrör Pasta Spiraler: Tillsammans med olivolja, magert kött, fisk, mycket grönsaker och frukt blir medelhavsmaten kolhydratrik och fettfattig. Detta är bra för *hälsan*.
Hälsobefrämjande: AXA Futura müsli är ett *hälsobefrämjande* livsmedel.

Hälsosam: Gaio, med omega 3, lätt matfetsblandning för smörgås, *hälsosam* balans mellan olika fettsyror./Becel har en *hälsosam* fettbalans./Benecol: Som en del av din *hälsosamma* mat,...rätt riktning mot en *hälsosam* livsstil./Fänkålste: *Hälsosamt*, mildt och välgörande./Mate Guarana Te innehåller *hälsosamma* och välgörande växter./Gott Gräddat Grovbröd innehåller *hälsosamma* fibrer av råg./Oatly framställs av Ceba AB, ett svenskt företag inriktat på forskning och utveckling av *hälsosamma* livsmedel.

Hälsosammare: Gaio fil är en ny sorts fil som vi gjort *hälsosammare*.

Hälsomervärde: Take Care. Med naturliga *hälsomervärden*

Hälsokost: Weetabix: Det finns en skillnad mellan *hälsokost* och nyttiga flingor. Smaken.

Hälsö-x: Kalorifattigt *hälsobröd* håller magen i form./Grönt te är en klassisk *hälsodryck*./ProViva: *Hälsodryck* med nyttigt och aktiv bakteriekultur som ger magen balans./Verum *Hälsodryck*./godhälsa är historiens första probiotiska glass.

Hälsoeffekt: godhälsa: Denna bakteries *hälsoeffekter* är vetenskapligt belagda i flera doktorsavhandlingar./ProVivas dokumenterade *hälsoeffekter* för magen.

Hälsoproblem: Primaliv i balans. I dagens samhälle är det svårt att leva och äta som vi egentligen borde. Som ett resultat av detta har nu *hälsoproblem* såsom höga blodsockernivåer, förhöjda blodfetter, högt blodtryck och övervikt ökat rejält i omfattning.

Balans – ett positivt begrepp

Begreppet *balans* är positivt och används på olika sätt:

Kroppen: Hwila blodgrape: Vatten renar kroppen och återställer dess *balans*./Det handlar om att komma i *balans*. Det kan Kellogg's Special K hjälpa dig med.

Mag-tarmkanalen: Laktobacillus F19, som bidrar till en god *balans* i magen, Lactobacillus GG (LGG), ...återställer *balansen* i hela mag-tarmkanalen. LGG-bakterien: *balanserar* magfunktionen vid tillfälliga störningar./ProViva Active ...med aktiv bakteriekultur. Det är samma skydds bakterie som finns i den vanliga ProVivan som hjälper magen att komma i *balans*./Genom att äta lite R-Cottage Cheese varje dag återställer du *balansen* i magen.

Kost: Njut LEVA (bröd) som en del av din *balanserade* dagliga kost.
Näringsämnen: Weight Watchers Närings*balanserat* låg fetthalt. WW-rätter är näringsriktigt *balanserade*, dvs de har rätt *balans* mellan proteiner, fett och kolhydrater./Vichy Nouveau Ginseng...en *balanserad* halt av mineralsalter./Hälsosam *fettbalans*, rätt fettbalans mellan mättat och omättat; en bra *balans* av olika fettsyror (matfetter)/Bran Müsli+Fibrer: betaglukan binder vätska och har även på det sättet en *balanserande* effekt på magen./Yoghurt: Müsli innehåller lösliga havrefibrer, s.k. betaglukaner. De *balanserar* blodsockernivån.

Tabell 2. Några plusprodukter på den svenska marknaden, markerade med +, "med" eller "innehåller" eller bara namnet på substansen. Kursiv stil visar pluseffekten. Siffran är en hänvisning till det produktregister som använts i denna kartläggning.

Plus fiber, betaglukan, oligofruktos

- Wasa Plus³¹ Fiberhalten är ovanligt hög: hela 24%
- Wasa Vital Fiber+³⁶ Tre skivor Fiber+ ger ..ca 30% av dagsbehov
- Kellogg's Kostfibrer. 1 portion täcker upp till 40% av dagligt fiberbehov
- All-Bran Plus⁵⁷ + Betaglukan som kan bidra till att sänka kolesterolvärdet. Futura är rik på betaglukan
- Futura müsli⁴⁷ Oligofruktos Extra energi åt bifiduskulturen
- Bran & Fruit+⁶⁴ Nyttiga fiberkällor, prebiotisk effekt
- Bran Müsli+⁶⁶ God morgon juice + fibrer
- Juice¹⁹⁹ Gaio Fil ..extra fibrer
- Gaio Fil²⁷⁵

Plus omega-3

- Gaio margarin¹⁰⁶ innehåller den livsviktiga oljan Omega 3
- Leva bröd²⁹ + omega 3, rikt på omega 3 fettsyror

Plus kalcium

- God Morgon²⁶⁹ Apelsinjuice är berikad med kalcium + Kalcium,+C-vitamin. Ett glas (2 dl) ger lika mycket kalcium som ett glas mjölk.
- Gefilac Ananas/Morot fruktdryck²³² Berikat med kalcium. Att.. äta kalciumrik mat är det bästa sättet att bygga upp skelettet
- Wasa Vital Spirit+³⁸ Med extra kalcium.Wasa bagateller (vete)
- Wasa bagateller³⁴² med xylitol ... kalcium skyddar dina tänder..
- V6³⁴⁵

Plus järn

- God Morgon juice¹⁵⁵ + Järn. Drycken för kvinnor i fertil ålder...

Plus C-vitamin

- Gefilac Fem frukter²⁸⁸ +C vitamin med C vitamin snabb energi
- Quick Energy Apple⁷⁷ Halstablett med C-vitamin
- Curita³⁴⁶ V6 vitamin C
- V6 tuggummi³⁵⁶

Plus vitaminer / vitaminberikade

- Vichy Nouveau¹ VITAMIN. Innehåller vitaminer...
- life¹⁶⁴ # life vitaminberikad, ananas & grape

Plus antioxidanter

- ProViva Active^{15##} ett extra tillskott av ... antioxidanter
- Frukt Müsli+⁶⁵ ger dig antioxidanter
- Friggs¹⁶ Ett glas (2dl) Friggs karotenjuice ger hela dagsintaget av betakaroten (2 mg)

Med probiotika

- Gaio Fil²⁷⁵ Ett tillskott av Lactobacillus casei F19
- Yoggi plus¹³⁶ Yoggi Plus acidophilus
- Gefilac +Ca+C²³² Med räddarbakterien för din dagliga hälsa
- godhälsa¹²² Glass med aktiv och nyttigt bakteriekultur

Plus ginseng eller guarana

- Super Koppen⁷⁵ Jordgubbar med Guarana
- Vichy Nouveau² Innehåller ginseng
- Health Drinks⁸ Health Drink Ginseng med grönt te
- Pååls energibröd³⁵⁵ Ginseng

Övrigt

- Läkerol⁷⁶ Läkerol+, rikt innehåll av xylitol

upp till nio vitaminer: C, niacin, E, pantotensyra, B₆, B₁₂, folsyra, biotin, B₂
innehåller betakaroten (provitamin A), B₆, C, E, mineraler (koppar, magnesium, mangan, selen, zink), kultur: Lactobacillus plantarum 299v

Plusprodukter – en ny typ av produkter

PLUS-produkter är ett nytt, positivt, icke-kvantitativt och oreglerat sätt att förmedla att något *extra* (näringsämne/substans) har satts till en produkt som tidigare inte innehållit denna i någon större mängd. Produkterna har introducerats på marknaden i samband med "functional foods"-produkter och finns i hela Europa. På förpackningen finns PLUS, eller + i kombination med näringsämnet/substansen ifråga, eller ordet *med* (tabell 2). I Finans-tidningen (24-09-1998) kunde man i en beskrivning av functional foods läsa att "förr sysslade företagen med att ta bort det onyttiga, nu sätter man till det nyttiga." De ämnen det främst handlar om är

Tabell 3. Påståenden/budskap om blodsocker och mättnad. P-ref är en hänvisning till produktregistret. (KH=Kolhydrater).

| Påstående/budskap | Livsmedel /100 g | Energi kcal | KH/socker g | Fiber g | P-ref |
|---|------------------------|-------------|-------------|---------|--------|
| Blodsocker | | | | | |
| • Kolhydrater är den del av maten som fortast omvandlas till <i>blodsocker</i> – och därmed <i>energi</i> | Corn Flakes | 380 | 84/39 | 2,5 | 52 |
| • Visste du att...Kolhydrater i pasta ger en låg och långsam <i>blodsockerstigning</i> | Choco | | | | |
| • Innehåller betydande mängd av lösliga fibrer från havrens kärna, så kallade betaglukaner#. De balanserar <i>blodsockernivån</i> ... | Färdig mat | 110 | 15/2 | 1 | 267 |
| • Havre Fras ger <i>energi</i> över längre tid. Detta beror på att havre <i>frigör energi</i> (höjer <i>blodsockret</i>) långsamt, tack vare det höga innehållet av sammansatta kolhydrater och vattenlösliga kostfibrer | Yoghurt* | 210 | 34 | 9/4# | 91 |
| • Fibrex bidrar till en jämn och ej för hög <i>blodsockernivå</i> efter måltid | vanilj | | | | |
| • Energi som varar längre...det goda sättet att ladda kroppen med <i>uthållig energi</i> ... <i>blodsockerhalten</i> går upp långsammare och ligger kvar på en stabil nivå under längre tid. Då orkar man mer, kan behålla koncentrationsförmågan | Flingor | 360 | 63/13 | 11 | 62 |
| • Förutom den positiva effekten som oligofruktos har på bifidusbakteriens tillväxt, så har den också lätt sötande egenskaper, utan att påverka <i>blodsockerhalten</i> | | | | | |
| Mättnad | | | | | |
| • Fiskgratängsom är saftig, god och <i>mättande</i> (11% fett) | Fibrex | 65 | 5/5 | 67 | 220 |
| • Spröpanerade filéer...är mycket <i>mättande</i> tack vare högt fiberinnehåll (fett 9%) | Linfröbröd (surdeg) | 210 | 39 | 6 | 339 |
| • Vår köttfärs...mustig fyllning – är en av våra <i>mest mättande</i> pajer (fett 20%) | Bran Müsli+ | 320 | 60/3 | 13 | 66 |
| • Primaliv <i>mättar</i> gott både till frukost och mellanmål | Fiskgratäng | 160 | 4 | - | 316 |
| • Super Koppen är en varm och <i>mättande</i> dryck (per portion 2 d, fett 2.5g) | Quorn | 182 | 15/4 | 3 | 328 |
| • Barn gör av med mycket energi.. ett mellanmål skall inte bara <i>mätta för stunden</i> utan också tillföra allt det som behövs för att orka uppleva... (2% fett) | Paj | 331 | 24 | - | 348 |
| • ..innehåller 1% fett ..högt innehåll av kolhydrater som ger dig <i>energi</i> , uthållighet och en bra <i>mättnadskänsla</i> | Yoghurt* | 210 | 34 | 9/4# | 91/235 |
| • Kostfiber ger <i>mättnad</i> utan viktökning... Kostfiber omvandlas <i>inte till energi</i> , men bidrar till att skapa en <i>långvarig mättnadskänsla</i> . ..kostfiber viktiga när det gäller att kontrollera <i>aptiten</i> | Varm dryck | 120 | - | - | 74 |
| • Mycket kolhydrater av rätt sort, stärkelse som i pastan bryts ned långsamt och ger en <i>långvarig mättnadskänsla</i> , hjälper oss hålla koncentrationen | Messmör | 240 | 49 | - | 83 |
| • Fibrer .. ger volym åt maten ..du känner dig <i>mätt längre**</i> | Kellogg's Special | 370 | 75/17 | 3 | 60 |
| • Pasta är ett långsamt livsmedel, ger oss en <i>långsam socker- och insulinhöjning</i> Detta förlänger <i>mättnadskänslan</i> , hjälper oss hålla koncentrationen längre | Kellogg's Bran Regular | 320 | 64/24 | 16 | 55 |
| • Fibrer låter magen jobba och gör att du känner dig <i>mätt länge (Bran & Fruit+)</i> | Pastablommor | 350 | 71 | - | 335 |
| • AXA fiberberikade havregryn ger dig rätt sorts kolhydrater, håller dig <i>mätt länge</i> | Pastaskruvar | 330 | 64/3 | 7 | 72 |
| • <i>Mättande</i> och fettfattig frukost med viktiga fibrer, långsamma kolhydrater | Spagetti | 350 | 71 | - | 245 |
| • De lösliga fibrerna ger en <i>långvarig mättnadskänsla</i> och har en gynnsam effekt på <i>blodsockernivån</i> och blodfettsnivån | Müsli | 320 | 63/20 | 13 | 64 |
| • X med mer fibrer! ..fiberrik kost håller du magen i trim, känner dig <i>mätt längre**</i> | Havregryn | 320 | 50/1 | 15 | 280 |
| • Fullkorn håller dig <i>mätt längre</i> . Hela korn gör att <i>energin</i> portioneras ut i kroppen under längre tid. (Gott gräddat) | Müsli Crispy | 350 | 68/13 | 8 | 272 |
| • X startskottet till ett sundare liv...mycket fibrer som <i>mättar</i> skönt (fullkorn) | Frukt Müsli+ | 330 | 68/16 | 9 | 65 |
| • Med oligofruktos. Balans i magen & <i>längre mättnadskänsla</i> (Lugn & Trygg) | Havrebröd | 340 | 63/5 | 8 | 71 |
| | Bröd (surdeg) | 260 | 52/12 | 5 | 233 |
| | Energi-Bröd | 240 | 44/1 | 6 | 27 |
| | Bröd | 250 | 45 | - | 28 |

* PrimaLiv i balans, per 200 g yoghurt+27 g müsli; # betaglukaner; **LevGott

betaglukan, oligofruktos (prebiotika), omega-3-fettsyror, kalcium, järn, C-vitamin, vitaminer, antioxidanter, probiotika, naturläkemedelskomponenter som ginseng och guarana, samt xylitol. Det kan också innebära extra inblandning av t.ex. fibrer. Vissa produkter är berikade enligt kungörelsen, andra betraktas av Livsmedelsverket som "upplösta kosttillskott". En ingrediens i sig kan också ge ett plus, t.ex. selenberikad jäst/mjölkkalcium/acerolakörbär. Från konsumentens synpunkt kan det vara svårt att bedöma om PLUS-ämnen tillför något mer än de näringsämnen som finns i t.ex. mjölk, frukt och grönt, kött eller fisk. Meningen med produkterna anses dock vara att en person som inte vill/kan dricka mjölk kan få kalcium i t.ex. juice. Och i en smaksatt yoghurt kan man få C-vitamin via inblandad svartvinbärsjuice.

Många produkter om blodsocker och mättnad

Minst ett 30-tal produkter med påståenden om blodsocker och/eller mättnad finns att köpa (tabell 3). På en del förpackningar finns principiella blodsockerkurvor. Björk och Elmståhl menar att "från att ha varit ett kontroversiellt begrepp, så finns idag en

betydande enighet vad gäller gynnsamma metabola effekter av livsmedel med lågt glykemiskt index (GI). Kunskapen om GI i relation till mättnadsgrad och aptitreglering är istället jämförelsevis blygsam. Det finns dock en utbredd uppfattning om att "långsamma" livsmedel även ger en längre mättnad" (11). Enligt gällande EP kan "påståenden om en produkts effekt på blodsockerförloppet efter en måltid falla inom ramen för "närlingsfysiologiska påståenden" under förutsättning att de ej relateras till sjukdom eller sjukdomsrisik. I övrigt hänvisas till bestämmelserna om "livsmedel för särskilda näringsändamål" (SLV FS 1993:31)". Ett exempel finns i EP: "Kolhydraterna i pasta ger en låg och långsam blodsockerstegring". I en debattartikel om vad mättnad egentligen är, anser Erlandson-Albertsson och Rössner att "ökad mättnad inte är en kvalitet som ägnar sig som ett epitet för att beskriva ett visst livsmedel" (12).

Värderande ord som ger olika "effekter"

I diskussionen om gränsdragningen mellan livsmedel och läkemedel är syftet/avsikten med en produkt betydelsefull och detta

spelas i definitionen av läkemedel: ”varor som är avsedda att tillföras människor eller djur för att förebygga, påvisa, lindra eller bota sjukdom eller symtom på sjukdom eller att användas i likartat syfte” (SFS 1992:859). I detta sammanhang diskuteras om det finns en skillnad mellan att förebygga och att minska risken för en sjukdom (2,13), dvs vilka begrepp som kan användas för livsmedel.

I det engelska programmet ”Joint Health Claims Initiative. Code of Practice”, som nyligen trätt i kraft, finns exempel på påståenden, ”borderline claims”, som beroende på hur de används kan signalera medicinska fördelar, t.ex. ”restore, counteract, avoid, normalise, strengthen, reduce or lower”. Beskrivning av vissa symtom som kan uppfattas som tecken på sjukdom kan vara ”stress, anxiety, tension etc” (14).

Det nuvarande egenåtgärdsprogrammet innefattar åtta tillåtna kosthålsamband. Där används begreppen *motverka*, *förebygga*, *minska risken* och *bidra till skyddet mot* på följande sätt: **”Blodtryck:** Reducerad salthalt (natriumklorid) kan *motverka* blodtrycksförhöjning... **Förstoppning:** Kostfiber påskyndar passagen genom tarmkanalen och *motverkar* förstoppning orsakad av lågt kostfiberintag. **Benskörhet:** Ett kalciumintag motsvarande rekommendationerna, jämte fysisk aktivitet och att inte röka, *motverkar* osteoporos (benskörhet). **Järnbrist:** Livsmedel som innehåller betydande mängd järn är viktiga för att förebygga järnbrist. Hänsyn bör också tas till absorptionsstimulerande och absorptionshämmande komponenter. **Ateroskleros:** Hög blodkolesterolnivå och högt blodtryck är kostrelaterade *riskfaktorer* för ateroskleros (”åderförkalkning”). Åtgärder som sänker nivån av dessa *riskfaktorer* minskar risken för ateroskleros och därmed sammanhängande hjärt- och kärlsjukdomar. Omega-3-fettsyror i livsmedel där sådana förekommer naturligt och i riklig mängd (fet fisk och produkter därav) kan *bidra till skyddet mot* hjärt- och kärlsjukdomar.”

Hur används då denna typ av värderande ord i marknadsföringen för olika produkter? Här följer exempel på begrepp som *sänka*, *skydda*, *motverka* och *stimulera*. Flera av dem är typiska tvåstegspåståenden, andra är produktspecifika.

Sänka, sänker: Futura müsli+: Betaglukan som kan bidra till att *sänka* kolesterolvärdet./Yosa persika/passion: Förhöjd kolesterolnivå i blodet ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Fleromättat fett bidrar till att *sänka* kolesterolvärdena./Vissa lösliga, gelbildande typer av kostfibrer kan bidra till en *sänkning* av kolesterolnivån. Fibrex innehåller en mycket hög halt av lösliga fibrer. Dessa bidrar till att *sänka* blodets LDL./Leva: Vissa lösliga, gelbildande typer av kostfibrer som finns i både rågmjöl och havrekli kan bidra till att *sänka* kolesterolhalten i blodet. LEVA innehåller rikligt med sådana fibrer./ Primaliv i balans: Müsli innehåller lösliga fibrer från havrens kärna, så kallade betaglukaner. Fibrerna ...*sänker* kolesterolvärdet./Becel innehåller mer av det omättade fettet som medverkar till att *sänka* kolesterolhalten./becel pro-activ: Forskning har visat att växtsteroler i matfett *sänker* det onda kolesterolet (LDL).

Skydda: I Feel Good Västkustgryta: Antioxidanter *skyddar* kroppens celler./Friggs karotenjuice: Betakaroten är en antioxidant som *skyddar* kroppens celler mot fria radikaler – aggressiva ämnen som bl a uppstår i samband med tobaksrök, stress, alkohol och hård träning./I GuldGula finns även astaxanthin, naturens starkaste kända antioxidant, som *skyddar* bl a celler, fetter och proteiner från att brytas ned./ V6 med xylitol, karbamid och kalcium *skyddar* dina tänder./Läkerol Plus+: *skyddar* dina tänder./R-cottage cheese med *Reuteri*: Levande mikroorganismer bibehåller en *skyddande* bakterieflora i mag- och tarmsystemet./BRAfil: *Acidophilus*, *Bifidus* och *Reuteri*. De är levande mikroorganismer som upprätthåller en nyttig och *skyddande* bakterieflora i mag- och tarmkanalen./ProViva finns också i ProViva Yoghurt. Vetenskapliga studier visar att denna både *skyddar* och har förmåga att *motverka* och reducera andra störande bakterier i tarmen.

Motverka/motståndskraft: God Morgon Apelsinjuice+kalcium: Kalcium är särskilt nyttigt för kvinnor över femtio, eftersom det tillsammans med motion *motverkar* benskörhet./Katrinplommondryck: *motverkar*

förstoppning och är en naturlig hjälp vid trög mage./Juvel Kruskakli: Kostfiber är osmältbara kolhydrater som tar upp vätska och sväller när de passerar matsmältningsorganen, vilket stimulerar tarmverksamheten. På så sätt kan Kruskakli *motverka* trög mage./Pripps Energy Double Impact: Tillskottet av grenade aminosyror *motverkar* mental trötthet och förbättrar koncentrationen./ProViva-kulturen har en bevisad förmåga att stanna kvar och leva vidare i din tarm, där den kan *motverka* tillfälliga magproblem (år 1999)/*Lactobacillus plantarum* 299v. Den finns redan naturligt i en frisk mage och har förmågan att *motverka* och reducera andra, störande bakterier i tarmen (år 2000)/ProViva Yoghurt: Vetenskapliga studier visar att denna både *skyddar* och har förmåga att *motverka* och reducera andra störande bakterier i tarmen./Verum: Bakterier är ju såna man har under spisen, eller i kroppen när man är sjuk. Men det är dom elaka bakterierna, dom vi inte tycker om. Sen finns det goda bakterier, som lactococci och lactobaciller. Sådana som du hittar i Verum Hälsofil, Verum Hälsoyoghurt och Verum Hälsodryck. Det är bakterier som *motverkar* elaka bakterier, och gör att vi mår bättre./Gefilac: LGG ökar den naturliga *motståndskraften* i mage och tarm./Läkerol Plus+ *motverkar* skadliga munbakterier.

Stimulera: Aqua Energy Activator: Q10 finns naturligt i kroppen och *stimulerar* produktionen av energi i cellerna./Fiber-rik: har ett högt innehåll av kostfiber som verkar *stimulerande* på tarmfunktionen./Wasa Vital fiber+: Inulin *stimulerar* tillväxten av bakterier som är positiva för magen./Lugn & Trygg (bröd): Oligofruktos är en kostfiber..Den *stimulerar* tillväxten av de gynnsamma bifidusbakterierna./Bran Müsli+: Oligofruktos är en kostfiber..*stimulerar* tillväxten av de gynnsamma bifidusbakterierna./Curita honung, halstablett med C-vitamin: Sugtablett *stimulerar* salivavsöndringen./Health Drinks Ginseng: Ginsengrotens *stimulerande* effekt har bekräftats genom många studier i vår tid./Flying Horse: *Stimulerar* ämnesomsättningen./Red Bull Energy Drink: *Stimulerar* ämnesomsättningen./F1 racing energidryck: *Stimulerar* dina sinnen./Bullfighter energidryck *stimulerar* dina sinnen./Power Horse: för att friska upp kropp och själ vid fysisk och psykisk ansträngning. Blodcirkulationen och det centrala nervsystemet *stimuleras*./Grönt te Darjeeling: Studier visar att grönt te *stimulerar* kroppens immunförsvar, förbättrar matsmältningen, har anticancerogena effekter, samt innehåller betakaroten.

Andra värderande begrepp

Andra nyare och värderande benämningar, som förmedlar budskap om probiotiska produkter, är *skydds*bakterier och *räddar*bakterier. På framsidan av förpackningar kan det stå ”Med viktiga vitaminer och mineraler”, eller ”Energidryck med vitaminer och naturligt stärkande ämnen”, och ibland saknas näringsdeklaration för dessa ämnen. Liksom för *nyttigt* och *hälsosamt*, används andra värderande och förstärkande ord som också finns utanför nutritionsområdet – *laddad*, *full*-(*matade*), *livsviktig*, *viktig*(*aste*) och *värdefull*. Orden ersätter ibland *innehåller/rik på*, som är reglerat för kostfiber, vitaminer och mineraler, enligt SLV FS 1993:21 och Livsmedelsindustrierna (15). Exempel där värderande ord används för näringsämnen eller näringsinnehåll: **Laddade med** (något eller flera av följande): energi, kolhydrater, fibrer, mineraler, vitaminer, (eller bara) *vitaminladdade* **Full(matade):** *Fullmatade* med nyttigheter såsom Omega 3, selen och vitamin B₁₂. *Fullt* av vitaminer, fibrer och nyttigheter.../Varje skiva *full* av naturlig energi och för kroppen *värdefulla* mineraler **Livsviktig:** *Livsviktiga* näringsämnen/Innehåller dessutom den *livsviktiga* oljan Omega 3./Innehåller L-Carnitin och 9 *livsviktiga* vitaminer och mineraler för ditt dagliga behov **Viktig(aste):** Kolhydrater – din *viktiga*aste energikälla/Innehåller *viktiga* vitaminer och mineraler./Växter och alger som naturligt innehåller *viktiga* ämnen, vitaminer och mineraler **Värdefull:** *Värdefullt* näringsinnehåll/*Värdefulla* kolhydrater/*Värdefulla* fleromättade och enkelomättade fettsyror/*Värdefulla* mängder av vitaminer och mineraler/För kroppen *värdefulla* mineraler, bakat på 100% fullkorn, innehåller allt det *värdefulla* i kornet/X ersätter också alla de *värdefulla* ämnen du mister på grund av vätskeförlusten. ...fullkornsprodukter, lyder de nya räden. Det är framför allt fiberinnehållet i fullkorn som framhålls som *värdefullt*.

Tabell 4. Påståenden/budskap om energi. P-ref är en hänvisning till produktregistret. (KH=Kolhydrater).

| Påstående/budskap | Livsmedel /100 g | Energi kcal | Fett g | KH/ socker: g | Fiber g | P-ref |
|---|------------------|-------------|--------|---------------|---------|-------|
| Energi | | | | | | |
| • Stort behov, liten aptit. En portion <i>addera, mycket energi</i> , mycket fiber. <i>Koncentrerad energi</i> hjälper dig att må bra och orka mer | Havre-grynsgröt | 400 | 20 | 45/8 | 11 | 97 |
| • <i>Energirikt</i> pålägg med Dextrosol | Choco cream | 520 | 32 | 53 | - | 351 |
| • Friggs Quick Energy+C, ger dig <i>snabb energi</i> ...tränar, idrottar | Tablett | 6/tab | - | - | - | 77 |
| • Kul att äta, fattig på fett och rik på energi. (Mellis, mellanmål) | Yoghurt | 120 | 4 | 19 | - | 129 |
| • Crunchy müsli. <i>Knaprig energi</i> dygnet runt | Müsli | 450 | 17 | 64/25 | 6 | 338 |
| • En härlig knaprik müsli full av smak och energi | Amer Crunch | 450 | 16 | 67/26 | 7 | 337 |
| • Corn flakes ger en massa energi, kolhydraterna är bränslet i flingorna | Corn fl. ICA | 370 | 1 | 81 | - | 53 |
| • Varje skiva (knäckebröd) är dessutom full av naturlig energi | Bröd | 320 | 3 | 65/3 | 13 | 253 |
| • Laddat med vitaminer, mineraler, fruktsocker för dig som behöver extra energi | Sport messmör | 250 | 2 | 50 | - | 90 |
| • Väckkraft... ger kraft och energi. Mättar utan onödiga kalorier (en mugg innehåller 160 kcal eller 700 kJ) | Välling fullkorn | 390 | 11 | 55/30 | 5 | 288 |
| • Muskler och hjärna behöver energi | Dextrosol | 360 | - | 87 | - | 215 |
| Redan efter 6 minuter ökar din prestationsförmåga... | | | | | | |
| • Pasta till frukost...Om du har en kraftanstängning | Pasta Hattar | 350 | 2 | 71 | - | 246 |
| Pastan ger dig energi för att hålla dig skarpt längre | | | | | | |
| • Pasta favoritmat för idrottare. Kolhydraterna lagras i musklerna, lättillgänglig energi under träning och tävling | Pasta Snäckor | 350 | 2 | 71 | - | 243 |
| • På vårvintern behöver vi något extra uppiggande och nyttigt | Banan | 87 | - | 23 | 3 | 86 |
| Chiquita innehåller energin på topp utan fett eller onyttigheter | | | | | | |
| • Vårt bröd ger uthållig energi...långsamma kolhydrater – du orkar längre | Fullkornsbröd | 200 | 2 | 38 | 7 | 251 |
| • Låt Energi-brödet bli startskottet till ett sundare liv. Mycket fibrer som... | Bröd | 255 | 4 | 48/6 | 6 | 26 |
| viktiga vitaminer/mineraler, behövs när du lever ett aktivt liv | Råg+solrosfrö | | | | | |
| • Spannmålsbaserade produkter, gott om kolhydrater, en portion AA ger dig ett bra och sunt bidrag till din dagliga energiförsörjning .. fosfor behövs för energiproduktionen | AXA Active Müsli | 410 | 13 | 60/21 | 9 | 48 |
| • Proviva Active är inte en sk energidryck eller sportdryck, utan .. en återhämtningsdryck. Antioxidanter, proteiner och kolhydrater, de ämnen som kroppen behöver för att återhämta sig snabbt | Dryck | 60 | - | 13 | - | 301 |
| • Oligofruktos, från växtriket, ger extra energi åt bifidusbakterierna | Bran & Fruit+ | 320 | 4 | 63/20 | 13 | 64 |
| • Q10, vitamin E, syre aktiverar kroppens egen energiproduktion | Aqua Energy | 26 | - | 6 | - | 19 |
| Q10 finns naturligt, stimulerar produktionen av energi i cellerna. | Activator | | | | | |
| • Bullfighter energidryck, uppiggande, stimulerar dina sinnen, förbättrar din koncentrationsförmåga och reaktionsförmåga | Energidryck | 45 | - | 11 | - | 187 |

Energirikt – ett nytt oregerat innebegrepp

Det första kost-hälsasambandet i det nuvarande egenåtgärdsprogrammet lyder: "Övervikt (fetma) kan förebyggas (och behandlas) med kost som har lågt eller reducerat energiinnehåll. Speciellt betydelsefullt är att energireduktionen skett genom låg fetthalt" (4). Det finns mycket få produkter på marknaden som uttrycker detta. En mängd fettlåga symbolmärkta produkter har dock utvecklats under åren, och man ser ofta reklambilder på smala människor.

På senare tid har begreppet energi(rik), intressant nog, blivit ett positivt begrepp, som är relaterat till sport- och prestations-trenden som pågått sedan mitten av 90-talet, se några exempel i tabell 3. Energirika livsmedel är egentligen sårnär-produkter och riktar sig då till personer som behöver extra mycket energi och näring per portion, t.ex. adderaprodukten havregrynsgröt (tabell 4).

Budskap om fysiologiska effekter och sjukdomar

Stress: Tetonic: I denna "stressade snabbmatstid"/Gaio Fil har även den patenterade *Laktobacillus F19* som gör gott i alla stressade magar./ R-cottage cheese: Reuteri är en mjölksyrabakterie som normalt ingår i magens försvar mot ovälkomna bakterier, men som kan slås ut av dåliga matvanor, medicinering, stress och andra påfrestningar./Primaliv i balans/vanilj: Många av dagens livsmedel är inte anpassade till hur vi lever våra stressade liv./ProViva Nypondryck: Dagens matvanor och höga tempo gör många magar oroliga – ofta med livsstilsproblemet stressmage som följd./Health Drinks Ginseng: De aktiva ämnena i

ginsengroten ökar organismens allmänna förmåga att övervinna yttre påfrestningar (stress, infektioner, gifter mm.)/Friggs karotenjuice: Betakaroten är en antioxidant...i samband med tobaksrök, stress, alkohol och hård träning./Feelfine day/night: Normalizes the fluid balance, when disturbed by: stress.../Getrim är avsedd för dig som upplever tillfällig lättare trötthet eller stress och ibland behöver lite extra energi.

Kostfibrer för mage/tarm: Det är viktigt att äta tillräckligt med kostfibrer för att hålla magen i trim. LEVA är rikt på nyttiga kostfibrer från fullkornsråg, havrekli och linfrö./Kostfibrer är viktiga för matsmältningen och för att hålla magen i form. ..Starta dagen fiberrikt under 14 dagar och märk skillnaden (Kellogg's All-Bran Plus)./Fiber för magen! LevGott Pastaskruvar innehåller rikligt med kostfibrer. Fibrer hjälper dig att hålla magen i trim./Eftersom Fibrex innehåller hela 73 % fibrer har det en mycket god effekt på trög mage./AXA Fiberrikade havregryn ger dig extra mycket av de för magen så viktiga kostfibrerna./Fibrer låter magen jobba./De olösliga fibrerna bryts ner endast i mindre omfattning vilket gör att tarmen får motion.

Förstoppning: Katrinplommondryck motverkar förstoppning./YOSA: Förstoppning kan förebyggas och avhjälpas med ett regelbundet högt intag av fibrer.YOSA har en havrefiberrik sammansättning./Dofiuks (natuläkemedel): Traditionellt använt för normalisering av tarmfloran vid tillfälliga mag- och tarmbesvär som t.ex diarré och förstoppning.

Skelett och benskörhet: Wasa Vital Spirit+ är ett ljust fullkornsknäcke av råg som berikats med kalcium, ett värdefullt mineral för dig som vill hålla kroppen stark. Att träna fysiskt och äta kalciumrik mat är det bästa sättet att bygga upp skelettet./God Morgon Apelsin juice+ kalcium: För

att minska risken att på äldre dagar råka ut för *benskörhet* är det viktigt att få i sig tillräckligt med kalcium och att genom motion belasta skelettet.

Järn, järnbrist: I ägg finns ädant som behövs för att bygga upp nytt liv: järn.../I 100 gram AXA Active finns 30% av *dagsbehovet av järn*, där vetgroddar och havregryn är de främsta källorna. Detta järn har kroppen lättare att ta upp tack vare kombinationen med C-vitamin./Dessutom innehåller Fibrex ej fytinsyra och hindrar därför inte upptag av järn och zink./Gott Gräddat Grovbröd innehåller många nyttigheter. Surdeg gör brödet saftigare och hjälper din kropp att ta upp järn./GOD MORGON Apelsin med järn är drycken för kvinnor i fertil ålder och alla som har ett extra behov av järn. Järnbrist är vanligt hos kvinnor, men kan förebyggas genom bra matvanor. GOD MORGON Apelsin med järn är berikat med järn av en typ som lätt tas upp av kroppen (järnlaktat).

Vissa sjukdomar/tillstånd: becel pro.activ förbättrar kostens fettkvalitet vid utbyte mot annat matfett...Andra faktorer som påverkar risken för *hjärt-kärlsjukdom* är högt blodtryck, övervikt, diabetes, rökning samt ärftliga och sociala faktorer./Primaliv i balans naturell. Müsli innehåller lösliga fibrer från havre, s.k. betaglukaner. Betaglukanerna balanserar blodsockernivån och sänker kolesterolvärdet Primaliv i balans hjälper dig på så sätt att minska risken för att drabbas av *vuxendiabetes* och *hjärt- och kärlsjukdomar*./LGG bakterien är dokumenterad via 9 doktorsavhandlingar och över 100 vetenskapliga studier bl.a. om dess effekter på olika former av *diarré*, *atopiskt eksem*, *tarminfektioner*, negativa biverkningar vid antibiotikabehandling, *tarvirus* och *komjölksallergi* för att nämna några.

Immunförsvar: Eftersom 80% av kroppens immunförsvar styrs från mage och tarm, ger LGG även förbättrat motstånd mot infektioner och allergier./I en teprodukt sägs att ”grönt te stimulerar kroppens immunförsvar”. I ett sortiment av färdigmatprodukter informeras om att ”Vitamin A är viktigt för ett fungerande immunförsvar”.

Några speciella symboler

Flera fiberrika, symbolmärkta produkter har på senare tid börjat märkas så att ordet *fiberrik* finns runt nyckelhålet. Den finska symbolen för ”bättre val” med ett hjärta (16) kan man nu hitta på enstaka produkter i Sverige. Den motsvarar det svenska nyckelhålet. Andra hjärtsymboler finns på flera produkter. En annan symbol, som är påfallande lik den symbol som finns för godkända FOSHU-produkter i Japan, med en stiliserad hoppande människa, har vi funnit på några brödprodukter.

Hur mycket skall man äta av en viss produkt?

I och med att det kan komma ut alltför livsmedel på marknaden som har dokumenterad effekt (hälsofördel), finns behov av att informera om vilken dos, dvs hur mycket man bör äta för att få den ”bevisade” effekten. Doseringsanvisning kan dock kollidera med läkemedelslagen.

Det finns minst ett 20-tal produkter där konsumenten informeras om dagsintag, dagsbehov, vad en portion per dag eller ett glas motsvarar i relation till något näringsämne eller någon rekommendation (tabell 5).

Varningstexter

I en tidigare artikel i denna tidskrift ifrågsattes om de effekter som idag framhålls på förpackningar av koffeinhaltiga energidrycker är vetenskapligt fastställda (17). På marknaden idag finns ett 20-tal energidrycker, som innehåller mer än 135 mg koffein/liter. För att de ska få säljas krävs tillstånd från Livsmedelsverket. Ett villkor för att få dispens för högt koffeininnehåll är att drycken ska vara märkt med texten: ”Barn, gravida och andra personer känsliga för koffein avråds från att använda denna dryck” (18). I ett pressmeddelande den 6 juli 2001 avråder Livsmedelsverket tills vidare från att använda energidryckerna i kombination med alkohol och som törstsläckare.

Tre andra typer av varningstexter kan man som konsument möta i affären, ofta skrivna med liten stil:

Tabell 5. Exempel på produkter där konsumenten informeras om dagsintag, dagsbehov, vad en portion per dag eller ett glas motsvarar i relation till något näringsämne eller någon rekommendation. Siffran är en hänvisning till produktregistret.

- Havregrynsgröt äpple, kanel *addera*: tryggt att veta att *en portion addera* ger mycket energi och mycket fiber⁹⁷
- I Feel Good Italiensk Fisk: Du bör dricka 2-3 liter vätska *under en dag* – gärna vatten²⁶³
- *Ett glas* (2dl) av Friggs karotenjuice ger *hela dagsintaget* av betakaroten (2 mg)¹⁶
- *Tre skivor* Wasa Vital Spirit+ ger dig kalcium som täcker 30% av *dagsbehovet*. Spirit + är dessutom naturligt rikt på fibrer (16%) och *en skiva* innehåller bara 29 kcal³⁸
- Gaio yoghurtdryck *Ett glas* ger lika mycket kalcium som ett glas mjölk och lika mycket C-vitaminer som ett glas juice²⁷⁴
- I 100 gram AXA Active finns även 30% av *dagsbehovet* av järn. Spannmålsbaserade produkter innehåller gott om kolhydrater och *en portion* AXA Active ger dig ett bra och sunt bidrag till din dagliga energiförsörjning⁴⁸
- *En portion* Kelloggs Special K tillsammans med 1 1/4 dl lättmjölk ger dig också viktiga B-vitaminer och järn. Du täcker 30% av kroppens dagliga behov av B₂, 25% av B₁, 15% av niacin och 15% av järn⁶⁰
- Hur mycket Gaio (margarin) ska du äta för ett bra tillskott av omega 3? Om du äter sex smörgåsar *om dagen* med Gaio så får du i dig 0,8 g omega 3, ungefär hälften av ett lämpligt intag¹⁰⁷
- Benecol: Som en del av din hälsosamma mat, är därför 4-5 smörgåsar i den här stilen *varje dag* ett enkelt steg i rätt riktning mot en hälsosam livsstil²⁷⁶
- becel pro-activ: 4-5 skivor bröd, ca 20 g *per dag* tillsammans med en i övrigt hälsosam kost sänker det onda kolesterolet (LDL) med i genomsnitt 10-15%, medan HDL ej påverkades⁹⁹
- *En 30 g portion* av All Bran Regular ger 20% (5 g) av den rekommenderade *dagliga* fibermängden⁵⁵
- Wasa vital fiber+: Tre skivor Fiber + ger dig drygt 8 gram kostfibrer, vilket är ca 30% av *dagsbehovet*⁵⁶
- Betaglukan finns naturligt i våra havregryn. Enligt amerikanska FDA (Food and Drug Administration) behöver vi 3 g betaglukan *om dagen* för att sänka ett förhöjt kolesterolvärde. *En portion* Gyllenhammars Fiber havregryn innehåller 1,7 gram betaglukan³⁴⁷
- ...finns minst 7 skäl att dricka 3 glas TETONIC med inulin – *varje dag*...²¹¹
- Så njut av Valio Gefilac *varje dag*¹⁴⁹. Vid *dagligt intag* av Gefilac kan LGG-bakterien: öka den naturliga motståndskraften i mage och tarm – öka bildandet av antikroppar mot skadliga bakterier – balansera magfunktionen vid tillfälliga störningar^{152,228}
- Proviva fruktdryck: det inte lätt för magen att hänga med i svängarna. I det läget gör det gott med *ett glas* Proviva²⁹⁸
- Gaio Fil: Ett tillskott av *Lactobacillus* F19 håller magen lugn och harmonisk *resten av dagen*²⁷⁵
- Verum Hälsoyoghurt Apelsin-Blodgrape: *En portion* om 250 gram ger ett intag av minst 12 miljarder *Lactococcus lactis* L1A och *Lactobacillus rhamnosus* LB21¹²⁴
- Genom att äta lite R-Cottage Cheese *varje dag* återställer du balansen i magen och hjälper dig själv att må bra²¹⁶
- V6 tuggummi+C vitamin: *rekommenderat dagligt intag* 1-2 bitar³⁵⁶

Pripps Energy Double Impact: Mycket stora intag rekommenderas ej för gravida kvinnor eller för personer med psykisk sjukdom som medicineras mot låg serotoninhalt./becel pro.activ: Gravida och ammande kvinnor samt barn under 5 år har speciella näringsbehov och becel pro-activ svarar inte allttill mot dessa. Du som tar medicin mot höga kolesterolvärden – rådgör med din läkare./V6 Vitamin C: Överdriven konsumtion kan ha laxerande verkan.

Dokumenterad effekt?

”Egenåtgärdsprogrammet utvidgades den 1 september 2001 till Produktspecifika fysiologiska påståenden (PFP), enligt en rapport som Stiftelsen Svensk Näringsforskning (nu SNF Swedish Nutrition Foundation) och egenåtgärdsprogrammets huvudmän lade fram i juni 1998. Utvidgningen innebär att det skapas

möjlighet att i marknadsföringen påstå att en produkt i sig har en viss hälsobefrämjande fysiologisk effekt. *Vetenskaplig dokumentation* som styrker det enskilda livsmedlets egenskaper skall finnas. Dokumentationen skall ha granskas av oberoende experter innan produkten sätts på marknaden med produktspecifikt fysiologiskt påstående. Bedömningen omfattar den vetenskapliga dokumentationen i förhållande till den typ av påstående man önskar göra – inte exakt ordalydelse eller utformning i övrigt av påståendet” (7).

Flera produkter, som idag finns på marknaden, förmedlar på olika sätt att det finns vetenskapliga studier eller dokumentation bakom de effektpåståenden som görs i marknadsföringen. Flera av dessa produkter har funnits på marknaden i många år. Några är nya, t.ex. becel pro.akiv, som genomgått säkerhetsbedömning enligt novel food-förordningen. Enligt §8 i förordningen föreskrivs att man skall informera konsumenten om ”näringvärde och näringsmässiga effekter” och ”avsedd användning av livsmedlet”.

De begrepp man som konsument kan stöta på är t.ex. *bevisad, dokumenterad, doktorsavhandling, forskning, studie, vetenskap, universitet*. Några exempel:

De är C-vitaminrika och innehåller den *dokumenterat* välgörande mjölksyrabakterien *Lactobacillus GG* med *bevisat* positiv effekt på mage och tarm./Ginseng är idag ett av världens bäst *dokumenterade* naturläkemedel och har i flera tusen år varit känt som ett allmänt stärkande medel i östra Asien. I Sverige finns ginseng som godkänt naturläkemedel (dryck med ginseng)./Reuteris effekter är *dokumenterade* för sina unika egenskaper./ProVivas *dokumenterade* hälsoeffekter för magen har gjort våra fruktdrycker till en god vana för många. /Vad du kanske inte vet är att det förutom åtta *doktorsavhandlingar* finns mer än 15 *vetenskapliga studier* om ProVivas egenskaper och hälsoeffekter./LGG bakterien är *dokumenterad* via 9 *doktorsavhandlingar* och över 100 *vetenskapliga studier* bl.a. om dess effekter på olika former av diarré, atopiskt eksem, tarminfektioner, negativa biverkningar vid antibiotikabehandling, rotavirus och ko-mjölksallergi för att nämna några./Växtsteroler finns naturligt i fett från växtriket och sänker kolesterolvärdet, en effekt som påvisats i *flera studier*...*Forskning* har visat att det finns ett starkt samband mellan höga kolesterolvärden och risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom./*Forskning* visar att en låg halt mättat fett har en gynnsam inverkan på kolesterolhalten och kan därmed bidra till att förebygga hjärt-kärlsjukdomar. Gaio har en låg halt mättat fett och innehåller dessutom den livsviktiga oljan Omega 3./Verum Hälsofil:Tillsammans med *forskare* från Umeå *universitet* hittade vi två bakterier...har *visat sig* starka nog att stanna kvar länge i mage och motverka obalans bland bakterierna. Och det är inte alla filer...som klarar det./Primaliv i balans är *testad av forskare* vid *Lunds Universitet*./Ett resultat av svensk *forskning*. (ProVivas produkter)./Och det är inte bara *forskarna* som är förtjusta i ProViva.

Det förekommer att företag på sin hemsida lägger ut resultat från en studie man gjort om en produkt som nu finns på marknaden, fast studien ännu ej är publicerad och ännu inte genomgått den nya granskningsförfarandet inom EP. Ett annat sätt att signalera ”dokumenterad effekt”, är t.ex. att på hemsidan lägga ut en referenslista över litteratur som handlar om effekter av en aktiv komponent som är kolesterolsänkande, fast dokumentation på en sådan produkt ännu inte är granskad enligt Livsmedelsbranschens nya utvidgade regler.

Komplexitet – budskap vs påståenden

I det nu gällande egenätgårdsprogrammet finns följande formuleringar om egenätgårder: ”I den konsumentpolitiska och marknadsrättsliga debatten har under senare år betonats att företagen har det primära ansvaret för att förebygga och lösa konsumentproblem. Det har framhållits att företagen bör ges ett större inflytande över hur spelregler för marknaden formuleras och upprätthålls. Genom frivilliga åtgärder skall företagen själva söka komma till rätta med brister i marknadens sätt att fungera. Sådana frivilliga åtgärder har kommit att betecknas som ”egenät-

gårder”. De är avsedda att komplettera lagstiftningen och verksamheten hos olika myndigheter, bl.a. Livsmedelsverket, Konsumentverket/KO och Marknadsdomstolen”(4).

Konsumentperspektivet uttrycks på följande sätt: ”Marknadsföring och information, som innehåller hälsopåståenden, skall medverka till att ge konsumenterna en god insikt om sambanden mellan kost och hälsa. Sådana påståenden i marknadsföringen skall användas på ett sätt som skapar förtroende för livsmedel och för livsmedelsbranschen. Hälsopåståenden får således icke användas så att det skadar konsumenternas förtroende för specifika livsmedel eller livsmedel i allmänhet” (4).

I den tidigare kartläggningen av marknaden (6), som inte var lika omfattande som denna, konstaterades att det främst är hälsopåståenden kring kolesterolnivå i blodet (både låg halt mättat fett och lösliga fiber) samt påståenden kring att ”hålla magen i gång – olösliga fiber” som förmedlas på förpackningar. Dessa slutsatser gäller även nu. Det är idag tillåtet att göra tvåstegspåståendet ”hjärt-kärlsjukdom – omega-3-fettsyror” för fiskprodukter, men ett sådant påstående används för närvarande inte. Några PLUS-produkter med omega-3-fettsyror finns sedan en tid. Först nyligen har ett sortiment av fiskpålugg, märkta med ”rikt på omega-3”, lanserats, men utan tvåstegspåståenden. För kalcium och järn finns några tvåstegspåståenden för produkter, som dock ej är mejeri- eller köttprodukter. Ett stort antal produkter har lanserats inom det probiotiska området sedan början av 1990-talet, och de är ej reglerade i egenätgårdsprogrammet. I det nya utvidgade programmet finns nu möjlighet att vetenskapligt granska dokumentation för bl.a. dessa products ”hälsofördel” (19). Fler och fler påståenden om blodsocker, mättnad och ”energirika” produkter dyker upp, i kombination med budskap som vävs in i varumärken och produktamn.

Vi har med denna kartläggning velat visa att det finns många olika slags budskap och oreglerade begrepp om vad som är ”nyttigt” och ”hälsosamt” i märkningen och marknadsföringen av livsmedel. Hela området är mycket komplext. För många produkter används budskap och påståenden som inte täcks in av egenätgårdsprogrammet.

REFERENSER

1. Livsmedelsverket: Utredning och analys av hälsopåståenden vid märkning av livsmedel. December 1998, pp 28.
2. Livsmedelsverket: Livsmedel för hälsa och långt liv – utredning om produktspecifika hälsopåståenden Rapport 6/2000, pp 102.
3. Laser Reuterswärd A, Svederberg E: Förstår konsumenter förpackningstexter om nutrition och hälsa? Vad visar litteraturen? Scand J Nutr/Näringsforskning 1999;43:163-8.
4. Hälsopåståenden i märkning och marknadsföring av livsmedels. Livsmedelsbranschens regler, 1 januari 1997. Stiftelsen Svensk Näringsforskning.
5. Asp N-G, Laser Reuterswärd A: Utvärdering av Livsmedelsbranschens regler (egenätgårdsprogram Hälsoargument i marknadsföringen av livsmedel), avseende perioden augusti 1990-juli 1993. Lund 14 februari 1994.
6. Laser Reuterswärd A: Hur används Livsmedelsbranschens egenätgårdsprogram? Scand J Nutr/Näringsforskning 2000;44:36-7.
7. Hälsopåståenden i märkning och marknadsföring av livsmedel. 23 november 2001. www.snf.ideon.se/snf/rhl/pdf/akt.past.01-11-23.pdf
8. www.olivolja.nu
9. Laser Reuterswärd A: Livsmedelsbranschen tar ett utökad ansvar för marknadsföring av livsmedel med ”hälsofördel”. Scand J Nutr/Näringsforskning 2001;45:143.
10. Medin J: Om hälsa, hälsofrämjande, functional foods och mervärdesmat. Scand J Nutr/Näringsforskning 2001;45:105-7.
11. Björck I, Elmståhl H: Glykemiskt Index. Metabolism och mätttnadsgrad. Scand J Nutr/Näringsforskning 2000;44:113-7.
12. Erlanson-Albertsson C, Rössner S: Vad är mättnad? Scand J Nutr/Näringsforskning 2000;44:121-2.
13. Bruce Å, Becker W, Hammerling U, Nilsson J, Sjölin K: Rapport arbetsgruppen för produktspecifika hälsopåståenden 2001-06-27, pp 89.
14. UK Joint Health Claims Initiative. www.jhci.co.uk
15. Märkning av färdigpackade livsmedel. Livsmedelsindustrierna maj 2000.
16. Freese R: Heart symbol released in Finland. Scand J Nutr/Näringsforskning 2000;44:89.
17. Haglind C, Tengblad J: Koffeinhaltiga energidryckers effekter. Scand J Nutr/Näringsforskning 1999;43:169-75.
18. Livsmedelsverket: Kan man bli förgiftad om man dricker för mycket läsk som innehåller koffein? www.slv.se
19. Granskning av vetenskaplig dokumentation bakom produktspecifika fysiologiska påståenden. 26 september 2001. www.snf.ideon.se □