

Nýtt villandi matvælamerki

Matvælaframleiðendur hafa kynnt til sögunnar nýtt næringarmerki, GDA (Guideline Daily Amount), sem að sögn framleiðenda bætir upplýsingagjöf til neytenda. Neytendasamtök eru hins vegar alfarið á móti þessu nýja merkjakerfi og segja það beinlínis villandi.



Merkinu er ætlað að sýna hversu hátt hlutfall af ráðlögðum dagskammti tiltekinn skammtur af matvælunum inniheldur.

Litlir skammtar

GDA-merkið byggir á ákveðinni skammtastærð sem framleiðendur ákveða sjálfir í stað þess að miða við 100 g eins og venja er. Skammtarnir eru í mörgum tilfellum litlir og óraunhæfir og sem dæmi er miðað við 250 ml af gosi (á 500 ml eða hálfis litra umbúðum) og 25 g af kartöflufloögum. Matvæli geta þar af leiðandi litið út fyrir að vera hollari en þau raunverulega eru, því vitaskuld fækkar hitaeningum og sykur- og fitumagnið minnkar eftir því sem skammturinn er minni.

Ekki er þó alltaf miðað við sömu skammtastærð af sambærilegum vörum sem flækir málið enn frekar og gerir allan samanburð erfiðan. Til dæmis miðar fyrirtækið Toms við 25 g af súkkulaðinu Guld barre en fyrirtækið Nestlé miðar við 17g skammt af súkkulaðinu White Crunch.

Mjög misjafnt er hversu stóra skammta fólk borðar. Börn borða minna en fullorðnir og karlar borða oft meira en konur. Það er því með öllu óskiljanlegt að framleiðendur ákveði sjálfir skammtastærðir sem eru jafnvel úr öllu samræmi við raunverulega neyslu.



Ávextir innihalda ávaxtasýkur sem alls ekki er hægt að setja í sama flokk og hvítan sykur. GDA-merkingin gerir þó ekki greinarmun á viðbættum sykri og náttúrulegum sykri.



Upplýsingar á 500 ml gosflösku miða við að drukknir séu 250 ml eða u.þ.b. eitt glas. Ætli fæstir láti ekki staðar numið þar.

Ráðlagður dagskammtur . . . fyrir konu

Á GDA-merkingum er miðað við ráðlagða heildarneyslu á dag hjá meðalkonu, eða 2000 kcal (kaloríur). Það segir sig þó sjálft að neytendur eru af öllum stærðum og gerðum, á ýmsum aldri og af báðum kynjum. Í raun má segja að merkingin sé einungis gagnleg fyrir manneskju sem neytir 2000 kcal á dag og borðar þær skammtastærðir sem merkingin miðar við. Mörg matvæli, s.s. margar tegundir morgunkorns, eru framleidd með börn í huga. Ráðlagður dagskammtur samkvæmt GDA-merkinu miðast þó alltaf við fullorðinn einstakling og þar með verða þessar upplýsingar fullkomlega gagnlausar ef þær eru ætlaðar börnum.

Sykurmagn

Eitt af því sem hefur verið harðlega gagnrýnt er framsetning á sykurinnihaldi. Ekki er ráðlegt að viðbættur sykur veiti meira en 10% af daglegri orkuþörf en það gerir að hámarki 50 g af viðbættum sykri á dag sé miðað við manneskju sem borðar 2000 kcal. Í útreikningum á GDA-merkinu er hins vegar ekki gerður greinarmunur á náttúrulegum sykri annars vegar (t.d. frúktósa í epli og 100% hreinum ávaxtasafa) og viðbættum sykri hins vegar og hafa framleiðendur hækkað viðmiðið úr 50 g í 90 g af sykri á dag. Þetta er algerlega á skjön við opinberar ráðleggingar og til þess fallið að rugla neytendur í ríminu því það er munur á því hvort miðað er við 50 g eða 90 g af sykri þegar ráðlagður hámarksskammtur af viðbættum sykri yfir daginn er reiknaður út. Með þessum útúrslunum er samkvæmt GDA-merkingum meiri sykur í einu epli en í 30 g af Frosties morgunkorni. Ávaxtasafi getur einnig komið illa út, þ.e. litið út fyrir að innihalda meiri sykur en t.d. sykraðir svaladrykkir eða gosdrykkir. Það er því eflaust ekki tilviljun að framleiðendur hreinna ávaxtasafa setja yfirleitt ekki GDA-merkið á sína vöru þar sem með því væri holl vara látin líta út fyrir að vera óholl.

Sérfræðingar gagnrýna GDA

Það eru ekki einungis hagsmunasamtök neytenda sem hafa gagnrýnt GDA merkjakerfið. Næringarfræðingurinn Elva Gísladóttir starfar hjá Lýðheilsustöð. Í samtali við Neytendablaðið sagðist hún telja GDA merkjakerfið mjög villandi fyrir neytendur og sagðist vonast til að íslenskir framleiðendur færu ekki að nota þetta merki í stórum stíl. Í sama streng tekur Ingibjörg Gunnarsdóttir doktor í næringar- og matvælafræði hjá Rannsóknarstofu í næringarfræði. Hún segir alvarlegt að merkingar sem hannaðar eru af iðnaðinum stangist á við opinberar ráðleggingar sbr. viðmið GDA þegar kemur að viðbættum sykri.