

Það á að vera auðvelt að velja hollan mat

Hvað er mikill viðbættur sykur í þessari vöru? Er natríum og salt sami hluturinn? Hvort var aftur mettuð eða ómettuð fita óholl? Á ég ekki að forðast transfitusýrur? Eru þær þá ekki örugglega merktar á umbúðum?

Það er ekki nema fyrir færustu sérfræðinga að lesa á matvælaumbúðir og fá einhverja vitræna niðurstöðu. Við hin þurfum önnur og betri úrræði. Í Bretlandi hefur verið þróuð umferðarljósamerking á matvæli en markmiðið er að neytendur fái á einfaldan hátt upplýsingar um mikilvægustu þætti vörunnar. Gefnir eru litir (einkunn) fyrir fitu, sykur, trefjar og salt. Grænt þýðir borðaðu nægju þína, gult borðaðu í hófi og rautt borðaðu lítið.

Rannsókn á merkingum

Nú hefur ný áströlsk rannsókn, þar sem börnar voru saman mismunandi tegundir matvælamerkinga, leitt í ljós að umferðarljós gefa besta raun. Neytendur voru látnir meta fjögur mismunandi merkingakerfi. Tvær útgáfur merkinganna gengtu út á umferðarljós og hinar tvær voru svokallaðar hlutfallsmerkingar, þ.e. merkingar sem sýna hlutfall mikilvægustu næringarefna. Dæmi um slíka merkingu er GDA-merkingin sem fjallað var um í síðasta blaði og framleiðendur ákváðu upp á sitt einsdæmi að taka upp. Breska matvælastofnunin hafði þó komist að því að neytendur ættu mun auðveldara með að skilja umferðarljósinn og niðurstaða áströlsku könnunarinnar er á sömu lund; neytendur skilja best þau skilaboð sem liggja að baki umferðarljósunum.

Fimm sinnum líklegri til að velja hollt

Rannsóknin leiddi m.a. í ljós að þeir neytendur sem voru látnir meta umferðarljósinn voru margfalt líklegri til að velja hollari mat en þeir sem mátu hlutfallsmerkingarnar. Neytendur sem tóku þátt í rannsókninni sögðust frekar myndu forðast vörur með rauðu og gulu merki. Ef þessar fyrirætlanir neytenda gengju eftir í verslunum myndi það þýða að framleiðendur hefðu mikinn hvata til þess að þróa vörur sínar þannig að þær fengju græn og gul ljós. Í ljósi niðurstöðunnar mæla skýrsluhöfundar með því að framleiðendum verði skylt að nota umferðarljósamerkingar. Neytendasamtök um allan heim hafa ætíð verið mjög jákvæð gagnvart slíkum merkingum sem snúast um skýr skilaboð til neytenda. Ekki er vanþörf á slíku þegar matvæli eru annars vegar.

Matvælaíðnaðurinn á mót

Matvælaíðnaðurinn hefur ætíð verið mótfallinn umferðarljósamerkingum, sem eflaust kemur til af þeim „neikvæðu“ skilaboðum

sem lesa má út úr rauðu ljósi. Dönsku neytendasamtökin hafa um nokkurt skeið gert hollustukannanir á matvælum og gefið græna, gula og rauða broskarla. Einungis nokkrar tegundir hljóta grænan broskarl hverju sinni á meðan flest matvælin fá rauðan karl. Mikið af þeim matvælum sem eru á markaði myndu fá rautt og gult ljós og þótt það séu mjög mikilvægar upplýsingar fyrir neytendur þá eru því miður litlar líkur á að framleiðendur séu tilbúnir að veita þessar upplýsingar. Það er aðeins ein leið til að tryggja neytendum þessar upplýsingar; með lögum.

Calories 190	Fat 12.0g	Sat Fat 12.0g	Sugars 12.0g	Salt 12.0g
-----------------	--------------	------------------	-----------------	---------------



Matvælakeðjan Waitrose setur umferðarljós á vörur framleiddar undir eigin vörufafni. Neytendur eiga auðvelt með að lesa úr þessum upplýsingum en eins og sjá má eru hvorki pizza né nachos flögur neitt hollmeti.