

Anna Wojtasik, Wojciech Daniewski, Barbara Ratkovska, Hanna Kunachowicz

OCENA WYBRANYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ASPEKTCIE MOŻLIWOŚCI ICH STOSOWANIA W DIECIE BEZGLUTENOWEJ

Cz. II. INFORMACJE PODAWANE NA ETYKIETACH PRODUKTÓW A MOŻLIWOŚĆ WŁAŚCIWEGO WYBORU

Zakład Wartości Odżywczych Żywności Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie
Kierownik: prof. dr hab. *H. Kunachowicz*

Dokonano oceny etykiet 64 wybranych środków spożywczych (produktów specjalnego żywieniowego przeznaczenia oraz produktów ogólnego spożycia) w aspekcie prawidłowości podawania informacji o zawartości w nich glutenu, jak również możliwości dokonania na tej podstawie świadomego wyboru odpowiednich produktów spożywczych bezpiecznych do stosowania w diecie bezglutenowej.

Hasła kluczowe: gluten w produktach spożywczych, dieta bezglutenowa, znakowanie żywności.

Key words: gluten in food products, gluten-free diet, food labeling.

Dieta bezglutenowa jest dietą eliminacyjną, polegającą na wykluczeniu z żywienia wszystkich produktów zawierających gluten (tj. wytworzonych z tradycyjnych zbóż takich, jak pszenica, żyto, jęczmień i owies lub zawierających składniki pochodzące z tych zbóż) i zastąpieniu ich bezglutenowymi odpowiednikami, wyprodukowanymi z surowców naturalnie nie zawierających glutenu, lub też takich, z których gluten został usunięty na drodze technologicznej (1, 2, 3, 4).

Ważnym kryterium przy podjęciu właściwej decyzji o włączeniu lub wykluczeniu z tej diety wybieranego produktu powinno być oznakowanie środków spożywczych. Umiejętność czytania informacji umieszczonych na etykietach produktów spożywczych, zarówno produktów ogólnego spożycia, jak i bezglutenowych, jest szczególnie istotna dla osób dotkniętych chorobą trzewną.

Obecne przepisy prawne umożliwiają identyfikację produktu ze względu na zawartość składników alergennych (5, 6, 7, 8). Na liście składników alergennych znajdują się zboża zawierające gluten i produkty pochodne (np. skrobia pszenna, błonnik pszenny, słód jęczmienny itp.). Alergeny pokarmowe, wprowadzane bezpośrednio jako pojedynczy surowiec recepturowy czy poprzez półprodukt wieloskładnikowy, jak również jako substancje dodatkowe muszą być obowiązkowo wymienione w wykazie składników produktu.

Skrobia, skrobia modyfikowana, błonnik są powszechnie stosowanymi składnikami, wchodzącymi w skład np. wsadów owocowych i smakowych w przetworach mlecznych czy preparatów aromatyzująco-smakowych w różnego typu przekąs-

kach. Mogą one być uzyskiwane ze zbóż zawierających gluten (np. pszenicy), jak też z surowców naturalnie wolnych od glutenu (np. ziemniaki, ryż, kukurydza) lub takich, z których gluten usunięto na drodze technologicznej (np. skrobia pszenna bezglutenowa).

Zgodnie z obowiązującymi przepisami istnieje wymóg zaznaczania pochodzenia skrobi i skrobi modyfikowanych, jeżeli otrzymane zostały ze zbóż zawierających gluten (5, 6, 7, 8). W przypadku, gdy do produkcji, pakowania lub przechowywania wyrobów, które nie zawierają surowców pochodzących ze zbóż alergennych stosowane są te same linie produkcyjne, urządzenia i pomieszczenia, co do produktów, w składzie których występują zboża zawierające gluten, producenci praktykują umieszczanie na etykietach ostrzeżenia „zawiera gluten”. Podawanie takiej informacji, chociaż z jednej strony zabezpiecza konsumentów z celiakią przed możliwością spożycia nieznacznych ilości glutenu i wystąpienia niekorzystnych reakcji organizmu, z drugiej jednak rodzi wątpliwości odnośnie możliwości zastosowania produktu w diecie bezglutenowej i często jest powodem, nie zawsze uzasadnionego, jego wykluczenia z diety.

Informacje na etykietach produktów powinny być podane w sposób czytelny i zrozumiały dla konsumenta (8).

Przy wyborze żywności bezpiecznej do stosowania w diecie bezglutenowej najmniej wątpliwości budzą produkty bezglutenowe specjalnego przeznaczenia żywieniowego, tzw. dietetyczne. Produkcja tego typu środków spożywczych podlega odrębnym regulacjom prawnym (9). Podjęcie przez przedsiębiorców produkcji takich wyrobów wymaga uzyskania zgody organu Państwowej Inspekcji Sanitarnej, w kontekście spełnienia przez zakład produkcyjny wymagań koniecznych do zapewnienia higieny oraz właściwej jakości zdrowotnej.

Znacznie więcej trudności sprawia wybór odpowiednich produktów spośród żywności ogólnego spożycia. Chociaż prawo nakłada obowiązek podawania informacji o obecności alergenów, to jednak w opinii osób poszukujących na rynku żywności nie zawierającej glutenu, wybór tego typu produktów nie jest łatwy, a obawa przed spożywaniem produktów niepożądanych często prowadzi do ograniczania asortymentu spożywanej żywności (10, 11).

Wątpliwości wynikają często z niewłaściwego, bądź niewystarczającego oznakowania produktów. Przykładem może być m.in. stosowanie przez producentów określeń: „preparowana skrobia (żelatynizowana)”, skrobia modyfikowana E1414, E1422 i inne bez podania pochodzenia skrobi czy np. „mączka budyniowa” (zamiast skrobia ziemniaczana) w wyrobach skrobiowych. Jakkolwiek w świetle aktualnych przepisów (5, 6, 7) nie podanie wyraźnego odniesienia do pochodzenia skrobi można interpretować jako deklarację producenta o jej pochodzeniu z surowców nie zawierających glutenu, taki zapis jest dla osób z celiakią niejednoznaczny i budzi wiele wątpliwości co do możliwości włączenia produktu do diety bezglutenowej.

W roku 2009 ukazało się Rozporządzenie Komisji Europejskiej (WE) Nr 41/2009, w którym określone zostały m.in. kryteria dotyczące podawania informacji na etykietach produktów spożywczych odpowiednich dla osób nie tolerujących glutenu (12). Zgodnie z nimi dozwolone jest stosowanie określeń:

- „produkt bezglutenowy” (gluten-free) – dla produktów, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 mg/kg,

– „produkt o bardzo niskiej zawartości glutenu” – dla produktów o zawartości glutenu nie przekraczającej 100 mg/kg (od powyżej 20 do poniżej 100 mg/kg).

Tej grupy produktów nie powinno się określać jako produkty bezglutenowe.

Powyższe określenia powinny być umieszczone w bezpośrednim sąsiedztwie nazwy produktu.

Określenie „produkt bezglutenowy” można też stosować w etykietowaniu, reklamie oraz prezentacji następujących środków spożywczych, o ile zawartość glutenu nie przekracza 20 mg/kg w żywności sprzedawanej konsumentowi końcowemu:

– Produkty ogólnego spożycia, naturalnie nie zawierające glutenu oraz inne środki spożywcze przeznaczone do normalnego spożycia;

Ta kategoria żywności nie może być określana jako produkty specjalnego żywniowego przeznaczenia, czy produkty dietetyczne.

– Środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego, które są w szczególności produkowane, przygotowywane lub przetwarzane, tak aby spełniać szczególne potrzeby żywieniowe inne niż potrzeby osób nie tolerujących glutenu, lecz które ze względu na swój skład odpowiadają szczególnym potrzebom żywieniowym osób nie tolerujących glutenu.

Umieszczenie oświadczenia „produkt bezglutenowy” wymaga gwarancji producenta, że ww. poziom glutenu w produkcie nie został przekroczony. W etykietowaniu, reklamie oraz prezentacji takich środków spożywczych nie należy stosować określenia „produkt o bardzo niskiej zawartości glutenu”.

Mając na względzie zasygnalizowane we wstępie problemy z wyborem produktów ogólnego spożycia, które mogą mieć zastosowanie w diecie bezglutenowej, wydaje się, że wprowadzenie do przepisów dotyczących znakowania ww. informacji może stanowić znaczne ułatwienie w podejmowaniu decyzji przez osoby z celiakią.

Celem pracy była ocena etykiet wybranych środków spożywczych w aspekcie prawidłowości podawania informacji o obecności glutenu oraz możliwości dokonania na tej podstawie świadomego wyboru odpowiednich produktów spożywczych bezpiecznych do stosowania w diecie bezglutenowej, jak również spójności podawanych na etykietach informacji odnośnie składu, deklaracji o zawartości lub braku glutenu z wykazaną na podstawie badań analitycznych zawartością glutenu.

MATERIAŁ I METODY

Przeprowadzono ocenę 64 etykiet wybranych produktów spożywczych dostępnych na rynku warszawskim, w tym 15 produktów bezglutenowych, zaliczanych do środków spożywczych specjalnego żywieniowego przeznaczenia oraz 49 produktów spośród żywności ogólnego spożycia, pochodzących z różnych grup asortymentowych takich, jak przetwory zbożowe wyprodukowane z surowców naturalnie nie zawierających glutenu, przetwory ziemniaczane, sojowe, przetwory mięsne oraz sosy i koncentraty spożywcze.

Wybrane środki spożywcze pochodziły od różnych producentów. Szczegółowa charakterystyka produktów oraz wyniki badań analitycznych zawartości w nich glutenu (gliadyny) opisane zostały w cz. I. pracy (13).

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Produkty specjalnego przeznaczenia żywieniowego

Wśród badanych produktów specjalnego żywieniowego przeznaczenia znajdowały się środki spożywcze uzupełniające, przeznaczone dla niemowląt i małych dzieci, obejmujące produkty zbożowe przetworzone i inne środki spożywcze (kleiki, kremy, zupki, obiady) oraz środki spożywcze bezglutenowe, adresowane do osób z celiakią i alergią na gluten (makaron, sucharki, mąka, pieczywo).

Na etykietach wszystkich ocenianych produktów z tej grupy środków spożywczych umieszczony był napis informujący, że jest to „produkt bezglutenowy specjalnego przeznaczenia żywieniowego” lub że „produkt nie zawiera glutenu”. Dodatkowo, na etykietach 10 z nich umieszczony był wzór graficzny symbolizujący przekreślony kłos. Znak ten, w różnych formach graficznych, jest powszechnie stosowanym na świecie znakiem pozwalającym na rozpoznanie produktów bezglutenowych.

Na podstawie podanego składu surowcowego można stwierdzić, że 10 produktów zawierało dodatek różnego rodzaju skrobi, a w 2 produktach również zastosowano dodatek błonnika. Etykiety tych produktów zawierały informację o pochodzeniu skrobi, nawet wówczas, gdy uzyskana ona została z surowców nie zawierających glutenu (np. skrobia kukurydziana, ziemniaczana). W przypadku skrobi pszennej, dla 3 z 6 zawierających ją produktów podano pełne określenie „skrobia pszenna bezglutenowa”, w pozostałych przypadkach umieszczono jedynie określenie „skrobia pszenna”. Również na etykiecie 1 produktu z dodatkiem błonnika wymieniony został „błonnik pokarmowy”, bez odniesienia do rośliny, z której został uzyskany. Jakkolwiek przynależność omawianych produktów do grupy bezglutenowych środków spożywczych specjalnego żywieniowego przeznaczenia jest wskazaniem ich bezpieczeństwa dla osób z celiakią, tego typu sformułowania mogą budzić wątpliwości u konsumentów. Uwaga ta dotyczy głównie produktów tzw. „dietetycznych”, adresowanych do osób z celiakią i alergią na gluten; nie stwierdzono natomiast nieprawidłowości w znakowaniu środków spożywczych uzupełniających, obejmujących produkty zbożowe przetworzone i inne środki spożywcze przeznaczone dla niemowląt i małych dzieci.

Jak już wspomniano, wszystkie oceniane produkty specjalnego żywieniowego przeznaczenia określone były jako bezglutenowe. W przypadku środków spożywczych dla niemowląt i małych dzieci, biorąc pod uwagę uzyskane wyniki badań analitycznych (13), ich określenie jako „produkty bezglutenowe” nie budzi zastrzeżeń w świetle Rozporządzenia Komisji (WE) NR 41/2009 z dnia 20 stycznia 2009 r. dotyczącego składu i etykietowania środków spożywczych odpowiednich dla osób nie tolerujących glutenu (12).

Jednak niektóre inne produkty z tej grupy żywności zawierały gluten w ilościach większych niż 20 mg/kg (pomiędzy 20 mg/kg a 100 mg/kg), a więc – zgodnie z kryteriami określonymi w ww. Rozporządzeniu – powinny być zaklasyfikowane do „produktów o obniżonej zawartości glutenu”, a nie do „produktów bezglutenowych” i odpowiednio oznakowane. U osób z celiakią stwierdza się bardzo zróżnicowaną osobniczą wrażliwość na gluten, z tego względu takie rozróżnienie produktów specjalnego żywieniowego przeznaczenia ma szczególne znaczenie.

Produkty ogólnego spożycia

Ogółem przeanalizowano informacje podawane na etykietach 49 produktów ogólnego spożycia, w tym 22 produktów (m.in. kaszki, kasze, płatki, wafle, otręby, chipsy) wytworzonych z surowców roślinnych naturalnie nie zawierających glutenu, 12 przetworów mięsnych (głównie parówek) oraz 15 przypraw i koncentratów spożywczych.

Etykiety 6 spośród 22 produktów wytworzonych z surowców naturalnie bezglutenowych (takich, jak ryż, kukurydza, proso, kasza gryczana, soja, ziemniaki itp.) opatrzone były napisem „Produkt naturalnie bezglutenowy” lub „Produkt bezglutenowy”. Informacja ta była spójna zarówno z podanych składem surowcowym, jak i z wynikami badań analitycznych – produkty te nie zawierały glutenu lub zawierały go w ilościach poniżej 20 mg/kg. Niektóre z tych produktów (3 z 20), pochodzące od jednego producenta, chociaż nie są produktami specjalnego żywieniowego przeznaczenia, dodatkowo opatrzone były znakiem przekreślonego kłosa.

Etykiety 5 produktów z tej grupy zawierały ostrzeżenie, że produkt może zawierać śladowe ilości glutenu. W 3 przypadkach dotyczyło to produktów, których skład nie wskazywał na obecność składników glutenowych, w 2 pozostałych – produktu zawierającego ekstrakt słodowy jęczmienny oraz produktu, w którego składzie wymieniono skrobię, jednak bez odniesienia do jej pochodzenia. Chociaż w 4 z omawianych produktów zawartość glutenu była mała (poniżej 20 mg/kg), a w 1 z nich wynosiła ok. 53 mg/kg, taki zapis może być powodem ich wykluczenia przez konsumentów z diety bezglutenowej. Zaznaczyć należy, że informacja o możliwej obecności glutenu nie dotyczyła produktów, w których jego zawartość znacznie przekraczała dopuszczalne ilości. Dotyczy to kaszy jaglanej oraz otrąb owsianych, jakkolwiek w tym drugim przypadku umieszczono ostrzeżenie, że produkt może zawierać śladowe ilości soi i sezamu.

Drugą grupą żywności, których etykiety oceniano z uwagi na możliwość dokonania wyboru lub wykluczenia z diety bezglutenowej, były przetwory mięsne. Tego typu produkty budzą dużo wątpliwości odnośnie bezpieczeństwa spożywania ich przez osoby z celiakią z uwagi na to, że wiele z nich może zawierać w swoim składzie przewidziany recepturą dodatek surowców pochodzących ze zbóż glutenowych (np. mąki pszennej czy kaszy manny). Dodatkową trudność stanowi to, że jakkolwiek skład produktu podawany jest na opakowaniach wędlin paczkowanych, to w przypadku wędlin sprzedawanych luzem uzyskanie takich informacji przez konsumentów jest już bardzo trudne.

Na podstawie informacji podanych na etykietach badanych paczkowanych przetworów mięsnych można stwierdzić, że 9 z 12 produktów zawierało dodatek skrobi, w tym 4 także dodatek błonnika, a 2 dodatkowo syropu skrobiowego. Etykiety 5 produktów zawierały informacje o pochodzeniu skrobi (choć nie była to skrobia uzyskana ze zbóż glutenowych). W pozostałych 4 produktach wykazano dodatek skrobi modyfikowanych (określonych jako „skrobia modyfikowana” lub „zagęstnik E” z odpowiednim numerem), jednak bez podania ich źródła. Podobnie – z wyjątkiem jednego produktu, w którego składzie wymieniony był błonnik pszeny – brak było takich informacji w przypadku pozostałych produktów zawierających błonnik, a także przetworów z dodatkiem syropu skrobiowego. Nadmienić należy, że określenia stosowane zarówno w przypadku ww. skrobi modyfikowanych, jak i pozostałych omawianych składników („błonnik roślinny”, „błonnik spożywczy”, „syrop

skrobiowy”) są nieprecyzyjne i nie dostarczają osobom z celiakią czy alergią na gluten wystarczających informacji o produkcie.

Z przeprowadzonych badań analitycznych wynika, że przetwory mięsne zawierające w swoim składzie błonnik, odznaczały się na ogół wysoką zawartością glutenu. Jednak z uwagi na to, że pochodziły one z jednego zakładu, obecność glutenu w tych produktach mogła mieć także inne źródło (np. mógł on pochodzić z zanieczyszczenia linii produkcyjnych). W badanym asortymencie przetworów mięsnych wyjątek stanowi produkt z dodatkiem błonnika pszennego, pochodzący od innego producenta, w którym nie wykryto obecności glutenu.

Na etykietach 4 przetworów mięsnych znajdował się napis informujący, że w zakładzie używa się glutenu lub możliwa jest jego obecność w produkcie w śladowych ilościach. W badaniach analitycznych nie wykryto glutenu w 3 z tych produktów, a w 1 jego zawartość była mniejsza niż 20 mg/kg.

Następną grupą produktów, których etykiety oceniono z uwagi na przydatność podawanych informacji w dokonywaniu wyboru przez ludzi z celiakią, były produkty takie jak musztarda, keczup, koncentraty zup, koncentraty deserów czy przyprawy. Większość (13 z 15) z tych produktów zawierała w swoim składzie różnego rodzaju skrobie (w tym 4 zawierały skrobie modyfikowane), a w składzie jednego wymieniony był błonnik. Dla 8 produktów podano źródło skrobi, chociaż pochodziła ona z surowców naturalnie nie zawierających glutenu (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana). Brak było takiego odniesienia w przypadku 2 produktów (kisiel i rosół w kostce) oraz dla wszystkich produktów zawierających skrobie modyfikowane oraz błonnik. Etykiety 4 produktów zawierały ostrzeżenie, że mogą one zawierać śladowe ilości glutenu, jednak – podobnie jak w przypadku przetworów mięsnych – nie wykryto w nich obecności tej frakcji białka.

Podsumowując informacje podawane na etykietach ocenianych produktów z grupy środków spożywczych ogólnego spożycia można stwierdzić, że dla 11 spośród 49 przebadanych produktów (22%) nie podano źródła skrobi lub skrobi modyfikowanej, a dla 5 (10%) – pochodzenia błonnika.

Ostrzeżenie o możliwej zawartości glutenu umieszczono na etykietach 13 spośród 49 produktów (27%). Znamiennie jest, że ostrzeżenie to znajdowało się często na produktach, które nie zawierały w swoim składzie surowców glutenowych, a ponadto – z jednym wyjątkiem – dotyczyło takich, w których badania analityczne nie wykazały obecności glutenu lub stwierdzano go na bardzo niskim poziomie (poniżej 20 mg/kg). Jak widać, chociaż niektórzy producenci potencjalnie mogą utrzymać jakość swoich wyrobów pod względem zawartości glutenu na odpowiednio niskim poziomie, zabezpieczają się tego typu informacją ograniczając ich dostępność dla osób z celiakią. W przeciwieństwie, produkty w których stwierdzano skrajnie wysoką zawartość glutenu, nie zawierały takich ostrzeżeń.

Ogółem, 21 spośród badanych 49 środków spożywczych ogólnego spożycia (43%) można było na podstawie podanego na etykiecie składu surowcowego określić jako nie zawierające glutenu. Zestawienie tych informacji z wynikami badań analitycznych (13) wykazało, że 16 z tych produktów nie zawierało glutenu lub zawierało go w ilościach mniejszych niż 20 mg/kg, w 4 zawartość ta mieściła się w zakresie od 20 mg/kg do 100 mg/kg, a w 1 produkcie znacznie przekraczała wartości dopuszczalne, co wskazuje na jego duże zanieczyszczenie glutenem.

Uzyskane wyniki są zbieżne z wcześniej przeprowadzoną oceną 280 etykiet wybranych produktów spożywczych dostępnych na rynku warszawskim, dotyczącą możliwości rozpoznania na tej podstawie produktów spożywczych, które mogłyby być stosowane w diecie bezglutenowej (14). Wykazano wówczas, że w składzie 23% badanych produktów nie określono pochodzenia surowców roślinnych (np. skrobi, skrobi modyfikowanej), natomiast na 16% ocenianych etykiet znajdowały się ostrzeżenia o możliwej zawartości śladowych ilości glutenu. Jedynie w przypadku 61% badanych produktów można było na podstawie podanego wykazu składników jednoznacznie określić czy zawierają, czy nie zawierają glutenu. Dokonanie właściwego wyboru utrudniały niewyraźne, nieczytelne, a także trudne do znalezienia na opakowaniu informacje o składzie produktu, co dotyczyło 51% wszystkich ocenianych etykiet.

Chociaż oferta produktów bezglutenowych w ostatnich latach uległa znacznemu poszerzeniu, jednak asortyment tego typu żywności dostępnej na rynku nie jest w stanie zaspokoić wszystkich potrzeb żywieniowych ludzi z celiakią. Wiele produktów spośród żywności ogólnie dostępnej mogłoby urozmaicić stosowaną dietę bezglutenową. Jednak jednym z problemów najczęściej zgłaszanych przez pacjentów są trudności z właściwym wyborem bezpiecznych produktów.

Zgodnie z zapisem w Rozporządzeniu Komisji (WE) Nr 41/2009 (12) „osoby z nietolerancją glutenu mogą w granicach określonych wartości tolerować małe zmienne ilości glutenu. Jednak, aby konsumenci mogli odnaleźć na rynku środki spożywcze odpowiadające ich potrzebom i indywidualnym progom wrażliwości, powinien być dostępny szeroki wybór produktów o różnej niskiej zawartości glutenu, w granicach takich wartości. Należy także zadbać o właściwie ich oznaczenie, jak również o wspieranie stosownych kampanii informacyjnych w państwach członkowskich, tak aby osoby z nietolerancją glutenu mogły prawidłowo korzystać z takich różnorodnych produktów”.

W świetle tego konieczne jest, obok prowadzenia badań analitycznych zawartości glutenu, także zwrócenie większej uwagi na znakowanie produktów w zakresie prawidłowości i klarowności podawania informacji o obecności lub braku zawartości alergenów (w tym glutenu).

WNIOSKI

1. Przedstawione w niniejszej pracy wyniki wskazują, że badane produkty uzupełniające przeznaczone dla niemowląt i małych dzieci, zaliczane do środków spożywczych specjalnego żywieniowego przeznaczenia, nie budzą zastrzeżeń pod względem sposobu ich znakowania.

2. W przypadku innych produktów z ww. grupy żywności, świetle aktualnych przepisów i zawartości w nich glutenu, niezbędne jest rozróżnienie „produktów bezglutenowych” od „produktów o obniżonej zawartości glutenu” poprzez podawanie odpowiedniej informacji na etykietach.

3. Znacznym ułatwieniem dla osób dokonujących zakupów żywności bezpiecznej do stosowania w diecie bezglutenowej byłoby zamieszczanie na etykiecie dokładnego opisu składników, który nie pozostawiałby wątpliwości co do ich pochodzenia.

4. Niektóre produkty ogólnego spożycia, z uwagi na nie stwierdzenie w nich obecności glutenu, mogłyby być bezpiecznie spożywane przez ludzi z celiakią. Jednak informacja zamieszczana przez producentów na opakowaniu, wskazująca na możliwość występowania śladowych ilości glutenu powoduje, że produkty te są zazwyczaj wykluczane z diety bezglutenowej.

A. Wojtasik, W. Daniewski, B. Ratkowska, H. Kunachowicz

EVALUATION OF SELECTED FOOD PRODUCTS WITH RESPECT
TO THEIR USEFULNESS IN GLUTEN-FREE DIET
PART II. DOES THE INFORMATION IN PRODUCT LABELS ENABLE
TO MAKE THE RIGHT CHOICE?

Summary

Evaluation of food labels (for special use foods and general use foods) was made taking into consideration correctness of the information on gluten content. Also, ability to make correct choice based on this information and selection of foods for safe use in gluten-free diet was judged. It was demonstrated that labels for 31% of foods failed to specify the source of vegetable ingredients, such as starch, modified starch, dietary fibre. Warning about possible gluten presence was placed on 27% of product labels of general use foods. The comparison of those data with analytical results showed that, in some cases, information on labels did not reflect the actual gluten content in those products.

PIŚMIENNICTWO

1. *Jarosz M., Dzieniszewski J.*: Celiakia. Porady lekarzy i dietetyków. Wydawnictwo Lekarskie, PZWL, Warszawa, 2005. – 2. *Kupper C.*: Dietary guidelines and implementation for celiac disease. *Gastroenterology*. 2005 Apr; 128 (4 suppl. 1): 121-7. 12. – 3. *Kunachowicz H.* (red.): Dieta bezglutenowa co wybrać? Wartość odżywcza produktów i potraw. Wydawnictwo Lekarskie, PZWL, Warszawa, 2001. – 4. *Rujner J., Cichańska B.A.*: Dieta bezglutenowa i bezmleczna dla dzieci i dorosłych. Wydawnictwo Lekarskie, PZWL, Warszawa, 2002. – 5. Dyrektywa 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 marca 2000 r w sprawie zbliżenia ustawodawstwa Państw Członkowskich w zakresie etykietowania, prezentacji i reklamy środków spożywczych, *Dziennik Urzędowy UE L 109*, z późn. zmianami. – 6. Dyrektywa 2003/89/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 10 listopada 2003 r. zmieniająca dyrektywę 2000/13/WE w odniesieniu do oznaczania składników obecnych w środkach spożywczych, *Dziennik Urzędowy UE L 308* z dnia 25.11.2003. – 7. Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 10 lipca 2007r. w sprawie znakowania środków spożywczych, *Dziennik Ustaw Nr 137*, poz. 966. – 8. Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia, *Dziennik Ustaw z 2006 r.*, Nr 171, poz. 1225. – 9. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 17 października 2007 r. w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego Dz.U.07.209.1518, z późn. zmianami. – 10. *Cichańska B.A.*: Problemy osób chorych na celiakię związane z zakupami żywności bezglutenowej. II Krajowa Konferencja Naukowo-Szkoleniowa: Alergeny i składniki powodujące nietolerancje pokarmowe występujące w surowcach roślinnych i żywności. Materiały konferencyjne, Olsztyn, 19 wrzesień 2007; 17-20.

11. *Szaflarska-Poplawska A., Cichańska B.A., Kupczyk K.*: Celiakia, dieta bezglutenowa. Co powinieneś o tym wiedzieć? Wydawca: TPD Koło Pomocy Dzieciom na Diecie Bezglutenowej w Bydgoszczy. 2009. – 12. Rozporządzenie Komisji (WE) Nr 41/2009 z dnia 20 stycznia 2009 r. dotyczące składu i etykietowania środków spożywczych odpowiednich dla osób nie tolerujących glutenu, *Dz. U. Dziennik Urzędowy UE L 16/3* z dnia 21.01.2009 r. – 13. *Wojtasik A., Daniewski W., Kunachowicz H.*: Ocena wybranych produktów spożywczych w aspekcie możliwości ich stosowania w diecie bezglutenowej. Cz. I. Zawartość glutenu (gliadyny) w wybranych produktach spożywczych – badania analityczne. (praca oddana do druku). – 14. *Ratkowska B., Wojtasik A., Kunachowicz H.*: Łatwość rozpoznania produktów spożywczych do stosowania w diecie bezglutenowej na podstawie informacji na etykietach. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2008; 41(3): 252-257.