

TOITUMIS- JA TERVISEALASTE VÄIDETE ESITAMINE

Toidu (sh toidulisandi) kohta on võimalik esitada **toitumisalaseid** ja **tervisealaseid väiteid** toidus sisalduvate toitainete ja muude ainete kasulike omaduste esiletõstmiseks. Väite esitamine on **vabatahtlik**, kuid esitamisel tuleb kinni pidada lubatud väite sõnastusest ja selle kasutamise tingimustest ning täita väidete kasutamise üldiseid tingimusi. Toitumis- ja tervisealaste väidete nõuded on reguleeritud **Euroopa Parlamendi ja nõukogu määrusega (EÜ) nr 1924/2006¹**. See teabeleht ei sisalda kõiki üksikasju, mistõttu tuleb väite korrektseks esitamiseks vaadata ka asjaomaseid õigusakte ja juhendeid.

Mis on väide?

Väide on sõnum või esitus, mis väidab, viitab või annab mõista, et toidul on teatavad kasulikud omadused. Väited võivad olla esitatud ka pildina, sümbolina või graafiliselt.

Millal saab esitada toitumis- või tervisealase väite?

Väite saab esitada, kui:

- toitalnel või muul ainel, mille kohta väide esitatakse, on teaduslikult tõendatud kasulik toitumisalane või füsioloogiline mõju;
- toitainet või muud ainet, mille kohta väide esitatakse, sisaldub eeldatavasti tarbitavas lõpptootes koguses nii palju, et selle tarvitamisega kaasneb väidetav mõju;
- toitainet või muu ainet esineb toidus organismile omastataval kujul.

Toitumis- ja tervisealase väite esitamisel on toitumisalase teabe esitamine kohustuslik. Esitada tuleb väitega seotud toitainet või muu ainet kogus. Kui aine ei kuulu määruses (EL) nr 1169/2011 nimetatud toitumisalase teabe hulka, märgitakse aine kogus toitumisalase teabe vahetus läheduses, kuid mitte loetelu sees.

Toitumis- ja tervisealaste väidete kasutamine ei tohi

- soodustada toidu ülemäärast tarbimist;
- olla vale, eksitav ega mitmeti mõistetav;
- viidata muutustele kehafunktsioonides, mis võiksid tarbijat hirmutada;
- tekitada kahtlust muude sarnaste toitude toiteväärtuse piisavuse suhtes;
- viidata, et tasakaalustatud ja mitmekesine toitumine ei suuda tavaliselt pakkuda vajalikus koguses toitaineid.

Väidete määruse nõudeid **kohaldatakse** tarbijale või toitlustusettevõttele tarnimiseks mõeldud toidu **märgistuse, reklaami ja esitlemise suhtes**. Nõuded kehtivad ka siis, kui toitu müüakse veebi, telefoni või muude sidevahendite kaudu. Teatud erisustega rakenduvad nõuded ka müügipakendisse pakendamata toidu, tarbija soovil pakendatava toidu ja tarbija juuresolekuta vahetult müügiks pakendatud toidu kohta.

Kui toote kaubamärk, marginimetus või väljamõeldud nimetus (nt „terviseleib“) on tõlgendatav toitumis- või tervisealase väitena, peab toote märgistusel, esitlemisel või reklaamis olema koos sellega esitatud ka asjakohane heakskiidetud toitumis- või tervisealane väide. Nimetust, mis sisaldab sõna „super“, saab samuti käsitleda väljamõeldud nimetusena, millega kaasneb nõue väite esitamiseks. Selle kasutamisel tuleb juurde lisada toitumis- või tervisealane väide, et selgitada, milliste (super)omaduste poolest toit on kasulik.

¹ Euroopa Parlamendi ja nõukogu [määrus \(EÜ\) nr 1924/2006](#) toidu kohta esitatavate toitumis- ja tervisealaste väidete kohta

Piltide või sümbolite kasutamisel toidu kasulikele omadustele viitamisel võivad need vajada täiendavat sõnalist selgitust. Näiteks südamekujutis võib tarbijas tekitada arusaama toidu kasulikest omadustest, kuid selle täpsem tähendus võib jääda selgusetuks. Seetõttu peaks pildiga kaasnema selge viide toote kasulikele omadustele, kasutades selleks näiteks sobivat tervisealast väidet.

Eraldi käsitletakse toidu nimetusi, mis võivad tarbijale jätta mulje, et toit avaldab mõju tervisele. Selliseid nimetusi nagu „cough drop“ ja „kurkkupastill“ käsitletakse üldnimetustena ja neid võib kasutada väidete määruse nõudeid järgimata. Tegemist on traditsiooniliste tootenimetustega, mis on esitatud määruses (EL) 2019/343² ja mida eesti keelde ei tõlgita. Tõlgitud nimetusest võiks jääda eksitav mulje, et toote ja tervise vahel on seos (kõhakompvek, kurgupastill).

Väidete määruse nõudeid **ei kohaldata mittekaubanduslikele sõnumitele**, nagu näiteks riiklikud toitumissoovitused või teaduslikes väljaannetes ja ajakirjanduses avaldatud tervisealane teave toidu kasulike omaduste kohta. Väidete määrus ei reguleeri laktoosi ja gluteeni vähendatud sisaldusele viitavate sõnumite esitamist.

Toidu koostist kirjeldavad sõnumid, nagu „pärmivaba“ ja „säilitusaineteta“, ei viita koostisest tulenevatele kasulikele omadustele ning seetõttu rakenduvad taoliste sõnumite kasutamisel üksnes toidualase teabe üldnõuded ja mitte väidete määruse nõuded.

Mis on toitumisalane väide?

Toitumisalane väide on sõnum või esitus, mis annab mõista, et toidul on teatavad kasulikud toitainelised omadused

toitainete või muude ainete tõttu, mida see:

- sisaldab („palju D-vitamiini“),
- sisaldab suurendatud koguses („30% rohkem kiudaineid“),
- sisaldab vähendatud koguses („35% vähem rasvu“),
- ei sisalda üldse („suhkruvaba“),

VÕI energiasisalduse (kalorsuse) tõttu, mida see:

- annab („vähe kaloreid“),
- annab suurendatud või vähendatud määral („30% vähem kaloreid“),
- ei anna („energiavaba“).

Kuidas saab esitada toitumisalast väidet?

Toidu kohta esitada lubatud toitumisalased väited on loetletud määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas. Lubatud on kasutada üksnes lisas toodud väiteid. Kui sobivat toitumisalast väidet määruse lisas ei ole (nt „sisaldab oomega-6-rasvhappeid“), siis sellist väidet kasutada ei tohi.

PANE TÄHELE!

Väite esitamisel peavad olema täidetud väite kasutamise tingimused. Toitumisalase väitena võib kasutada määruse lisas toodud väite sõnastusi või muid sarnaseid sõnastusi, millel on tarbija jaoks tõenäoliselt sama tähendus.

Näiteks väite, et toit on **suure kiudainesisaldusega**, võib esitada, kui toode sisaldab vähemalt 6 g kiudainet 100 g kohta või vähemalt 3 g kiudainet 100 kcal kohta. Tarbija jaoks on samatähenduslik näiteks väide „kiudainerikas“.

Toidu kohta saab esitada ka võrdlevaid toitumisalaseid väiteid. Võrrelda saab üksnes sama toidugrupi toidu koostist, kusjuures erinevus peab olema märkimisväärne ja tarbija jaoks selgelt äratuntav. Näiteks väite „vähendatud [toitaine nimetus] sisaldusega“ saab esitada, kui toitaine sisaldust on võrreldes sarnaste toodetega vähendatud vähemalt 30%. Lisaks tuleb märkida ka toitaine koguse erinevus. Seda võib väljendada protsentides või kogusena. Näiteks kui on vähendatud rasva, siis tuleb märkida „35% vähem rasva“.

² Komisjoni määrus (EL) 2019/343, milles sätestatakse erandid teatavate üldnimetuste kasutamiseks

Jookide puhul, mille etanoolisisaldus on üle 1,2 mahuprotsendi, on toitumisalastest väidetest lubatud vaid vähesele alkoholisisaldusele viitavad väited ja alkoholi- või energiasisalduse vähendamisele viitavad väited. Tervisealased väited on alkoholoolsete jookide puhul keelatud. Toidulisandit alkoholisisaldusega üle 1,2 mahuprotsendi ei käsitleta siin alkoholoolse joogina ja selle puhul kirjeldatud piirangud ei kehti.

Mis on tervisealane väide?

Tervisealane väide on sõnum või esitus, mis viitab toidu ja tervise vahelisele seosele.

Kasutada tohib vaid heakskiidetud tervisealaseid väiteid.

Tervisealased väited jaotatakse väidete määruse ülesehituse kohaselt kahte gruppi:

- üldise iseloomuga funktsionaalsed väited ning uutel teaduslikel tõenditel põhinevad ja/või konfidentsiaalsete andmete kaitset taotleavad väited (artikli 13 väited).

Nende väidete nimekiri on vastu võetud Komisjoni määrusega (EL) nr 432/2012. Määruse lisa täiendatakse uute heakskiidetud väidetega pärast nende teaduslikku hindamist;

- haigestumise riski vähendamisele viitavad väited ning laste arengule ja tervisele viitavad väited (artikli 14 väited).

Need väited kiidetakse heaks eraldi õigusaktidega.

Kuidas saab esitada tervisealast väidet?

Toidu kohta võib esitada tervisealast väidet, mis on heaks kiidetud ja lubatud väidete nimekirjas.

Esitada võib ka nn ootel olevaid väiteid. Huvipakkuva tervisealase väite otsimiseks võib kasutada Euroopa Komisjoni hallatavat väidete registrit³. Väite sõnastuse muutmisel tuleb jälgida, et väite sisu ei muutuks ja oleks tarbija jaoks samatähenduslik.

PANE TÄHELE!

Väite esitamisel peavad olema täidetud väite kasutamise tingimused, mis on esitatud koos lubatud väite sõnastusega. Täidetud peavad olema ka eespool nimetatud üldised tingimused.

Näiteks magneesiumi kohta saab esitada väite „**magneesium aitab kaasa normaalsele lihaste tööle**“. Väidet võib kasutada toidu kohta, mis on vähemalt magneesiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) 1924/2006 lisa osutatud väitele „**vitamiini/mineraaltoitaine allikas**“. Teisisõnu peab magneesiumit tootes sisalduma vähemalt märkimisväärnes koguses. Tarbija jaoks on tõenäoliselt samatähenduslik näiteks sõnastus „**magneesium toetab normaalset lihaste tööd**“.

Toome näiteks magneesiumit sisaldava joogi netomahuga 300 ml. Tervisealast väidet „**magneesium aitab kaasa normaalsele lihaste tööle**“ võib kasutada joogi kohta, mis on vähemalt magneesiumi allikas ehk vastab määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisa osutatud väitele „**vitamiini/mineraaltoitaine allikas**“ → toitumisalase väite „**vitamiini/mineraaltoitaine allikas**“ tingimus on, et jook peab sisaldama mineraalainet vähemalt märkimisväärselt → määruse (EL) nr 1169/2011 XIII lisa kohaselt on joogi puhul märkimisväärne kogus 7,5% võrdluskogusest 100 ml kohta → magneesiumi võrdluskogus on 375 mg (XIII lisa A osas) → järelikult magneesiumi märkimisväärne kogus joogis on 7,5% 375 mg-st = 28 mg 100 ml kohta → väidet „**magneesium aitab kaasa normaalsele lihaste tööle**“ võib kasutada, kui jook sisaldab magneesiumit vähemalt 28 mg 100 ml kohta. Peale selle tuleb arvestada ka üldnõuet, mille järgi võib väidet kasutada vaid siis, kui toidainet sisaldub märkimisväärselt tootekoguses, mida eeldatavasti tarbitakse. Kui tegemist oleks joogiga, mida on pakendis vaid üks portsjon, siis oleks märkimisväärne kogus 15% võrdluskogusest portsjoni kohta ning väidet võib kasutada, kui see jook sisaldab 56 mg magneesiumit pakendis sisalduva portsjoni kohta.

³ [Community Register of nutrition and health claims made on food](#)

Väljendeid „probiootiline“ või „sisaldab probiootikume“ tõlgendatakse tervisealase väitena, kuid sellist väidet ei leia heakskiidetud tervisealaste väidete nimekirjast ja seega ei tohi seda kasutada.

Lubatud ei ole tervisealased väited, mis

- jätavad mulje, et toidu tarbimata jätmine võib tervist mõjutada;
- viitavad kehakaalu vähenemise kiirusele või määrale;
- viitavad konkreetsete arstide või tervisespetsialistide antud soovitudele.

Lisateave, mida tuleb esitada tervisealase väite kasutamise korral

Tervisealase väite esitamisel on kohustuslik järgmine lisateave:

- viide mitmekülgse ja tasakaalustatud toitumise ja tervisliku elustiili tähtsusele;
- väidetava kasuliku mõju saavutamiseks vajalik toidukogus ja tarbimise viis;
- vajaduse korral viide, mis on mõeldud inimestele, kes peaksid vältima selle toidu tarbimist;
- vajaduse korral asjakohane hoiatus toote liigse tarbimise eest, mis tõenäoliselt on tervisele ohtlik;
- haigestumise riski vähendamisele viitava väite juures peab olema lisateave „viidatud haigusel on mitmeid riskitegureid ning ühe riskiteguri muutmisel võib, aga ei pruugi olla kasulikku mõju“.

Kahes esimeses punktis toodud teavet ei pea esitama müügi pakendisse pakendamata toidu puhul.

Viiteid toidu üldistele tervise-eelistele, nt „tervislik“, „hea immuunsüsteemile“ jms, võib kasutada üksnes koos asjakohase tervisealase väitega. Konkreetse tervisealase väite ja tervise-eelistele tehtud viite vahel peab olema selge seos. Sobiv tervisealane väide peab asuma üldise viite kõrval või järel. Näiteks kui puuviljabatooni puhul on kasutatud väljendit „hea sinu tervisele“ ja tootes sisaldub vitamiini C märkimisväärselt, saab lisada juurde tervisealase väite „vitamiin C aitab kaasa normaalsele energiavahetusele“.

Lubatud väidete loetelust ei leia praegu väiteid taimede kohta. Kuni sellise loetelu kehtestamiseni võib kasutada neid väiteid, mis on esitatud EFSA-le hindamiseks ja mis on jäänud n-ö ootele. Ootel olevaid väiteid võib kasutada juhul, kui tervisealaste väidete kasutamise üldised tingimused on täidetud. Ootel olevaid väiteid saab otsida EFSA veebilehelt (EFSA Register of Questions⁴). Ootel olevate tervisealaste väidete kasutamisel tuleb tähelepanelikult valida väite sõnastust. Keelatud on kasutada sõnastusi EFSA hinnangutest. Kõige lihtsam viis on väiteid otsida nende ID numbri järgi. Juhised, kuidas teha kindlaks, kas väide on ootel, leiab Põllumajandus- ja Toiduameti kodulehelt⁵.

⁴ <https://open.efsa.europa.eu/questions>

⁵ <https://pta.agri.ee/toitumis-ja-tervisealased-vaited>

Maaeluministeriumi ja PRIA tellimusel koostanud Eesti Toiduainetööstuse Liit 2021. a. Rahastatud Euroopa Maaelu Arengu Põllumajandusfondist (EAFRD). Varalised õigused kuuluvad materjali tellijale. Kõik autoriõigused on kaitstud.