

Milyen információk találhatóak az ételcímkeken?



JÓ TUDNI

- Az EU-ban az ételcímke-csomagoláson egyértelműen és pontosan fel kell tüntetni bizonyos információkat: az ételcímke nevét, a teljes összetevőlistát, az allergénre vonatkozó információkat, a tápértékjelölést, a szavatossági időt, a vállalkozás nevét/címét, a nettó mennyiséget, a tárolási/felhasználási utasításokat, a származási országot (ha releváns); az alkoholtartalmat (ha > 1,2%)
- Az összetevőket tömegük szerint csökkenő sorrendben sorolják fel. A százalékos tartalmat akkor kell feltüntetni, ha az összetevő szerepel a termék nevében, ki van emelve a címkén, vagy az ételcímke jellegét meghatározó elem.
- Az uniós rendelet szerint 14 allergént kell jelölni a csomagoláson: gluténtartalmú gabonafélék, rákfélék, tojás, hal, földimogyoró, szója, tej (beleértve a laktózt is), diófélék, zeller, mustár, szezám, kén-dioxid/szulfitok, csillagfűt és puhatestűek. Nyomokban előforduló allergének esetén óvintézkedésként allergénfigyelmeztetéseket lehet feltüntetni, de ezekre nincs szabályozás.
- A tápértékjelölésen fel kell tüntetni az energiát (kcal/kJ), a zsírt, a telített zsírt, a szénhidrátokat, a cukrokat, a fehérjét és a sót 100 g/ml-re vonatkoztatva. Egyéb tápanyagok, például vitaminok és ásványi anyagok feltüntetése önkéntes alapon lehetséges.
- A „minőségmegőrzési idő” jelölés azt jelzi, hogy a minőség az adott dátumig garantált, de a termék azután is biztonságos lehet. A „fogyaszthatósági határidő” jelölés olyan romlandó élelmiszerekre vonatkozik, amelyek fogyasztása a jelzett dátum után egészségügyi kockázatot jelenthet, ezért azt szigorúan be kell tartani.

Az ételcímke-címkék elengedhetetlen kommunikációs eszközként szolgálnak a gyártók és a fogyasztók között, és rengeteg információt nyújtanak, amelyek segítségével tudatos döntéseket hozhatunk az általunk fogyasztott ételekről. Az, hogy tudjuk, hogyan kell elolvasni és értelmezni ezeket a címkéket, kulcsfontosságú ahhoz, hogy olyan egészséges étrendet alakítsunk ki, amely megfelel táplálkozási igényeinknek és preferenciáinknak. Ez a cikk azt foglalja össze, milyen információk találhatóak az ételcímke-csomagoláson, és hogyan segíthetnek ezek abban, hogy tudatos döntéseket hozzunk az ételek kiválasztásakor.

Milyen információk szerepelnek az élelmiszereken?

Az EU-ban az ételcímke-csomagoláson kötelezően fel kell tüntetni bizonyos információkat, hogy a fogyasztók tájékozott döntést hozhassanak a vásárolt termékekről. Ezeknek az információknak pontosnak, jól láthatónak és érthetőnek kell lenniük, és nem lehetnek félrevezetőek. Az ételcímke-csomagoláson a következőket találhatjuk:

- az ételcímke neve
- összetevők listája (beleértve egyes összetevők mennyiségét)
- allergénekre vonatkozó információk
- tápanyagtartalom feltüntetése
- dátumjelölés („minőségmegőrzési idő” / „fogyaszthatósági idő”)
- származási ország, amennyiben ez a fogyasztók számára szükséges az egyértelmű tájékoztatás érdekében

- az EU-ban működő élelmiszeripari vállalkozás vagy az importőr neve és címe
- az élelmiszer nettó mennyisége
- bármely különleges tárolási és/vagy felhasználási feltétel
- fogyasztási/elkészítési utasítás, amennyiben szükséges
- az italok alkoholtartalma (ha magasabb, mint 1,2%)

Az uniós jog és/vagy a nemzeti jog alapján egyes élelmiszerek esetében előfordulhat, hogy speciális figyelmeztetéseket is fel kell tüntetni, például olyan összetevőkre vonatkozóan, amelyek fogyasztása gyermekek számára nem ajánlott (például koffein).



Összetevők listája

Az összetevők listájából megtudhatjuk, mi található az élelmiszerben. Például kiderül, milyen típusú olajat vagy zsírt használtak (pl. pálmaolaj vagy napraforgóolaj), tartalmaz-e hozzáadott sót és/vagy cukrot, valamint hogy alkalmaztak-e bármilyen adalékanyagot (E-számokat).

A törvény előírja, hogy az élelmiszerben található összes összetevőt fel kell sorolni, tömegük szerint csökkenő sorrendben. Ez azt jelenti, hogy a nagy mennyiségben jelen lévő összetevők a lista elején, a kisebb mennyiségben jelen lévők pedig a lista végén szerepelnek. Azok az összetevők, amelyek a késztermék kevesebb mint 2%-át teszik ki, a többi összetevő után, eltérő sorrendben is felsorolhatók. Ez is segíthet az egészségesebb választásban, mivel ha egy élelmiszer vagy ital első néhány összetevője között szerepel a „cukor” vagy a „vaj”, akkor tudni lehet, hogy ezek a fő összetevők, és a termék ezért valószínűleg viszonylag magas cukor- vagy zsírtartalmú.

Bizonyos esetekben az adott összetevők pontos mennyiségét is feltüntetik, általában százalékban kifejezve. Ez akkor fordul elő, ha az összetevő szerepel az élelmiszer nevében (vagy általában ahhoz a névhez kapcsolódik), a címkén szöveggel, képpel vagy grafikával kiemelik, vagy elengedhetetlen az élelmiszer jellemzéséhez. Például, ha egy terméket „Zabos-mandulás granola” néven címkézik, az összetevők listáján feltüntetik a felhasznált zab és mandula pontos százalékos arányát. Ez segíthet nekünk a termék összetételének felmérésében, és megmutatja például, hogy a zab és a mandula jelentős mennyiségben van-e jelen.

Előfordulhat, hogy az összetevők neve nem közismert, például amikor az összetevőlistán E-számokkal jelölik az élelmiszer-adalékanyagokat. Azonban minden élelmiszer-adalékanyagot alaposan teszteltek, biztonságosnak minősítettek, és az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) jóváhagyta azok használatát. Például az „E300” vagy „aszorbinsav” egyszerűen C-vitamin, az „E160c” vagy „kapszaicin” pedig paprikakivonat. Ezen felül az élelmiszer-adalékanyagok mellett mindig feltüntetik azok funkciókategóriáját is, például „savanyúságot szabályozó”, „antioxidáns”, „tartósítószer” vagy „emulgeálószer”. Az élelmiszer-adalékanyagok biztonságosságát az EFSA rendszeresen értékeli annak érdekében, hogy minden újonnan felmerülő tudományos bizonyítékot figyelembe vegyenek, és szükség esetén intézkedéseket hozzanak a fogyasztók védelme érdekében.

Milyen információkat találhatunk az összetevői listában?



ÖSSZETEVŐK
szőlő, eper (35%), banán (23%), narancslé, citromlé, *tej*
Tejet és dióféléket is felhasználó üzemben készült.

- Az összetevők tömeg szerinti csökkenő sorrendben szerepelnek.
- Minden olyan összetevő mennyiségét fel kell tüntetni, amely szerepel a termék nevében vagy képen jelenik meg.
- Az allergéneket ki kell emelni az összetevői listában.



Allergén-információk

Az uniós jogszabályok előírják a 14 leggyakrabban allergiás reakciót kiváltó összetevő jelölését. Ide tartoznak a: glutént tartalmazó gabonafélék (azaz a búza, rozs, árpa, zab, tönkölybúza, kamut vagy azok hibrid fajtái), rákfélék (pl. garnéla, homár, rák és folyami rák), tojás, hal, földimogyoró, szójabab, tej (beleértve a laktózt is), diófélék (pl. mandula, brazil dió, kesudió, mogyoró), zeller, mustár, szezám, kén-dioxid és szulfitek (10 mg/kg vagy 10 mg/l-nél nagyobb koncentrációban, SO₂-ként kifejezve), csillagfűrt, továbbá a puhatestűek (pl. kagylók, csigák).

Ha ezek az allergének jelen vannak az élelmiszerben, azokat az összetevők listájában egyértelműen fel kell tüntetni és ki kell emelni (pl. félkövér, dőlt, nagybetűs vagy aláhúzott betűkkel). Amennyiben fennáll a lehetősége hogy az élelmiszerbe allergén kerülhet, vagy azt nyomokban tartalmazhatja, óvintézkedésként az „[allergént] tartalmazhat” jelölést kell feltüntetni. Ezt gyakran használják az élelmiszer-előállítás körülményei miatt, olyan esetekben ahol nem lehet elkerülni az allergének nem szándékos jelenlétét. Egyes élelmiszer-allergének már nagyon kicsi mennyiségben is kockázatot jelenthetnek a rendkívül érzékeny emberek számára.



Tápértékjelölés

Az előre csomagolt élelmiszerek esetében kötelező a termékek tápanyagtartalmának feltüntetése vagyis az ún. tápértékjelölés. Ennek kötelező eleme az energiatartalom (kcal/kJ), valamint a zsír, a telített zsír, a szénhidrát, a cukor, a fehérje és a só mennyisége 100 g vagy 100 ml termékben. A tápértékjelölés tartalmazhat adatokat adagonként vagy fogyasztási egységenként is. Ezt a kötelező elemet gyakran az élelmiszer-csomagolás hátoldalán találjuk meg. Egyéb tápanyagok, például az egyszeresen telítetlen zsírsavak, a többszörösen telítetlen zsírsavak, a poliolok, a keményítő, a rostok, valamint a vitaminok és ásványi anyagok (ha jelentős mennyiségben vannak jelen) feltüntetése önkéntes alapon lehetséges. Ha a vitaminokra és ásványi anyagokra vonatkozó információkat feltüntetik, azokat a mikroelemekre vonatkozó „ajánlott napi bevitel” (RDA) százalékában is meg kell adni.

A tápértékjelölés hasznos eszköz annak megállapításához, hogy egy termék milyen zsír-, só- és/vagy cukortartalmú. Míg egyes termékek külső megjelenése nagyon hasonló lehet, tápértékük jelentősen eltérhet. Érdemes ellenőrizni a tápértékjelölést és összehasonlítani a termékeket, a legegészségesebb választáshoz.

A tápértékjelölés részletes információt nyújt a következőkről:

- **Energia:** az élelmiszerben vagy italban található energia mennyiségét kilokalóriában (általában kalóriának vagy kcal-nak rövidítve) és kilojoulban (kJ-nek rövidítve) jelzik. Ez segíthet nyomon követni az energiabevitelünket. A túl sok magas energiatartalmú élelmiszer fogyasztása idővel súlygyarapodáshoz vezethet.

- **Szénhidrátok:** tápanyagcsoport, melybe beletartoznak a keményítők (megtalálhatók pl. a kenyérfélékben, tésztákban, burgonyában), a cukrok (forrásai pl. a gyümölcsök, tej, de egyes édesítőszerek pl. méz is), valamint az élelmi rostok, amelyek például a gyümölcsökben, zöldségekben, teljes kiőrlésű gabonafélékben, hüvelyesekben, valamint diófélékben és magvakban is megtalálhatók.

- **Cukrok:** a szénhidrátokon belül külön jelölik a cukrokat „ebből cukrok” felirattal, amely a termékben található cukrok teljes mennyiségét mutatja. A teljes cukortartalom magában foglalja mind a gyümölcsökben, zöldségekben és tejben természetesen jelen lévő cukrokat, mind a mézben, szirupokban, gyümölcs- és zöldséglevelekben, valamint koncentrátumokban természetesen jelen lévő szabad cukrokat, továbbá a hozzáadott cukrokat is. A táplálkozási ajánlások azonban kizárólag a hozzáadott és a szabad cukrokra vonatkoznak, és azt javasolják, hogy egészséges és kiegyensúlyozott étrend keretében minél kevesebbet fogyasszunk belőlük. Például a natúr joghurtban 4 g/100 ml a cukortartalom, azonban ez mind természetesen a tejből származik. Egy gyümölcsjoghurt esetében ugyanakkor a címkén szereplő cukor mennyisége a tejből, emellett a használt gyümölcskészítményből és az ízesítőkből is ered.
- **Zsírok:** ide tartoznak a különböző zsírok, például a telített és a telítetlen zsírok. A túl sok telített zsír fogyasztása növeli egyes betegségek kockázatát. Ajánlott, hogy a napi teljes kalóriefelvételünk kevesebb mint 10%-át telített zsírból adják. A napi kalóriabevitel 10%-a körülbelül 20 g telített zsírnak felel meg egy 2000 kcal energiatartalmú étrend esetén, illetve 25 g-nak egy 2500 kcal-ás étrend mellett.
- **Fehérjék:** mind az állati, mind a növényi eredetű élelmiszerek tartalmazznak fehérjéket. A táplálékokból származó fehérjékre, valamint ezek építőelemeire, az ún. aminosavakra a testünk egészséges működésének fenntartásához, a növekedéshez van szükségünk. Törekedjünk a minél változatosabb fehérjefogyasztásra, ezen belül pedig a növényi élelmiszerek minél gyakoribb választására, ami nem csak az egészségünknek, de a bolygónak is jót tesz.
- **Só:** ennek része az élelmiszerekben megtalálható nátrium is. Az ajánlott napi maximális nátriumbevitel 2 g, ami nagyjából egy teáskanálnyi (kb 5 g) konyhasónak felel meg. Az elfogyasztott nátrium körülbelül háromnegyede feldolgozott élelmiszerekből származik, ezért az élelmiszer-címkék elolvasása és az alacsonyabb sótartalmú élelmiszerek gyakoribb választása hasznos az egészségünk megőrzéséhez.



amit a tápértékjelölésről tudni érdemes



adagonként: ajánlott adagméret – ha fel van tüntetve, iránymutatásként használható

RI%: egy átlagos felnőtt napi referencia-beviteli értékének százaléka

kcal = kilokalória

a túl sok, nagy **energiatartalmú** élelmiszer fogyasztása testtömeg-gyarapodáshoz vezethet

a **zsírok** energiatartalma magas, ezért ügyeljen az adagokra

nagy **telítettzsír-tartalmú** élelmiszereket csak kis adagban, ritkán fogyasszon

válasszon **szénhidrátban** gazdag, **alacsony cukortartalmú** és **magas rosttartalmú** ételeket

válasszon **fehérjében** gazdag, ugyanakkor **alacsony telítettzsír-tartalmú** élelmiszereket

mérsékelje a magas **só** tartalmú élelmiszerek fogyasztását; törekedjen arra, hogy a napi sóbevitel ne haladja meg az **5 grammot**

tápértékjelölés

átlagos tápérték	100 g-ban	adagonként (120 g)*	% RI*
energia (kJ/kcal)	468 kJ/ 111 kcal	561 kJ/ 134 kcal	6.7%
zsír amelyből telített zsírsavak	0.8 g 0.2 g	1.0 g 0.2 g	1% 1%
szénhidrát amelyből cukrok	13.5 g 0.7 g	16.2 g 0.8 g	6% 1%
rost	9.6 g	11.5 g	-
fehérje	7.7 g	9.3 g	19%
só	< 0.01 g	0.1 g	2%
vitaminok és ásványi anyagok	csak akkor tüntethetők fel, ha 100 grammban legalább a referencia-beviteli érték 15%-a jelen van		

*referencia-beviteli érték egy átlagos felnőtt számára (8400 kJ/2000 kcal)

Szavatossági idő

Az élelmiszereken vagy a „fogyasztható”, vagy a „minőségét megőrzi” jelölés szerepel. A „minőségét megőrzi” jelölés az élelmiszer minimális eltarthatóságát jelzi, vagyis azt az időszakot, amely alatt az élelmiszer megfelelő tárolás mellett megőrzi sajátos érzékszervi tulajdonságait, például ízét, színét, állagát. Más szavakkal: egy olyan termék, amelynek „minőségét megőrzi” ideje lejárt, még mindig biztonságosan fogyasztható lehet, de a gyártó már nem garantálja a termék ízét, illatát vagy megjelenését.

A „fogyasztható” jelölés a, mikrobiológiai szempontból rendkívül romlandó termékeken (pl. húskészítmények, saláták, készételek) található. Ennek lejártát követően a termék elfogyasztása egészségügyi kockázatot jelenthet, így a jelölt időpont után már nem szabad megenni, meginni őket. Ezen felül a gyártónak meg kell adnia, hogyan kell a terméket tárolni ahhoz, hogy a lehető leghosszabb ideig friss maradjon, például egy bizonyos hőmérsékleten vagy annál alacsonyabb hőmérsékleten.



Összefoglalás

Az élelmiszer-csomagolás értékes információforrásként szolgál, amely alapvető részleteket nyújt a megvásárolt termékekről. Akár konkrét tápanyagokról, szavatossági időről, a termékek eredetéről, akár étrendi korlátozásokról szeretnénk tájékozódni, az élelmiszer-csomagolás hasznos útmutatóként szolgál a rendelkezésre álló termékek hatalmas választékában való eligazodáshoz. Ezen információk gazdag tárházának felhasználásával megalapozott döntéseket hozhatunk étrendünkkel kapcsolatban.

Felhasznált irodalom:

European Parliament and Council. (2011). Regulation (EU) No 1169/2011 of the European Parliament and of the Council of 25 October 2011 on the provision of food information to consumers, amending Regulations (EC) No 1924/2006 and (EC) No 1925/2006 on the addition of vitamins and minerals and of certain other substances to foods; on nutrition and health claims made on foods.

Készült az EUFIC (Európai Élelmiszer-információs Tanács) „What information can we find on food packaging?” című cikke alapján.

Lektorálta: Szűcs Zsuzsanna, dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember, az MDOSZ elnöke

Kézirat lezárva: 2026. szeptember 28.

