



MINISTERIET FOR FAMILIE-  
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Danmarks Fødevareforskning

Dato 7. december 2005

## Angående: Ernæringsfagligt grundlag for ernæringsmærkning

Fødevarestyrelsen har bedt Afdeling for Ernæring (AE), Danmarks Fødevareforskning, om at udarbejde et udkast til fagligt grundlag for en ernæringsmærkning, som principielt skal kunne anvendes på alle fødevarer. Mærkningen skal være enkel at forstå for forbrugerne, og skal være en hjælp til at sammensætte en sund kost.

AE har bestræbt sig på at lave en opdeling, som kan vejlede forbrugerne, så de lettere kan vælge fødevarer, der er i overensstemmelse med kostrådene, og som støtter ernæringsoplysningen. Den foreslåede ordning opdeler fødevarerne i 10 overordnede produktgrupper (fødevaregrupper). Inden for de enkelte produktgrupper er der opstillet objektive grænser for indhold af betydende næringsstoffer. Disse grænser danner baggrund for en opdeling i 3 kategorier, som betegnes *Mest* – *Mindre* – *Lidt* for kategori 1, 2 og 3, jf. vedlagte tabel. Inden tabellen præsenteres for forbrugerne bør den udformes, så alle 3 kategorier er synlige (kolonne for kategori 2 indsættes).

Det er vigtigt at forklare forbrugerne at *Mest*, *Mindre*, *Lidt* er knyttet til de enkelte fødevaregrupper. Blandt kødprodukterne skal man fx vælge *Mest* af de magre produkter og *Mindre* af de lidt federe. Samtidig betyder *Mest* kød ikke samme antal gram som *Mest* frugt og grønt. Det er desuden vigtigt at gøre opmærksom på, at variation er vigtigt. Man skal altså ikke udelukkende leve af 2-3 produkter fra kategori 1. Dette er i overensstemmelse med budskabet i kostrådene.

Varer, der får betegnelsen kategori 2 eller 3, signalerer *ikke* "usunde" eller "dårlige" produkter. Disse produkter kan godt indgå i en sund kost, blot de indtages i mindre mængde/knapt så ofte. Det er vigtigt at oplyse forbrugerne om, at man desuden kan forvandle kategori 2 produkter til et kategori 1 måltid, hvis man supplerer med passende mængde tilbehør fra kategori 1. Det vil fx være muligt at sammensætte et kategori 1 måltid ud fra en kategori 2 pizza, hvis man fx tillige spiser grøntsager til. Omvendt kan man forvandle kategori 1 råvarer til et kategori 2 måltid, især hvis man vælger tilbehør fra kategori 2 eller 3.

Der er enkelte fødevaregrupper, som har ganske få eller ingen produkter i kategori 1, da der stort set ikke findes fødevarer i disse grupper, man kan spise *Mest* af i en sund kost. Selv om der er tale om en produktopdeling, er det nødvendigt at undtage visse produkter fra kravene i deres gruppe, hvis mærkningen skal være i overensstemmelse med kostrådene. Det drejer sig fx om ris fra cerealiegruppen. Ris har et lavt fiberindhold og bliver derfor som udgangspunkt kategori 3, men ris bør i henhold til kostrådene tilhøre kategori 1.

Grænserne mellem de 3 kategorier er så vidt muligt opstillet ud fra objektive kriterier. For nogle produktgrupper har AE imidlertid ikke de fornødne analysedata til at sætte grænserne med sikkerhed. Desuden er det en stor opgave at gennemgå samtlige fødevarer for at se, hvilken kategori de placeres i med de foreslåede grænser. Det kan derfor blive aktuelt at justere grænserne, når mærkningsordningen har været praktiseret i et stykke tid. Da mærkede produkter skal forsynes med en udvidet næringsdeklaration, bliver der mulighed for at foretage en markedsundersøgelse og herigennem få udvidet kendskab til fødevarernes næringsstofsammensætning. Det gælder fx indholdet af mættet fedt i sammensatte produkter. Også resultater fra kommende fødevareanalyse-projekter skal inddrages i en eventuel justering af grænserne.

Med hensyn til produkter sødet med sødestoffer foreslås det, at de uanset kemisk sammensætning i øvrigt, ikke kan placeres i kategori 1. Afhængig af fedt- og sukkerindholdet kan disse produkter komme i kategori 2 eller 3. Det gælder for alle produktgrupper. I den videnskabelige litteratur findes der oplysninger, der peger på, at kunstigt sødende produkter kan øge sultfølelsen i visse dele af befolkningen, så man risikerer at overspise og tage på i vægt (1). Desuden tyder det på, at der kan ske en tilvænning til sød mad i barneårene, så forbrugerne også senere foretrækker søde produkter og derved får en kost med for højt sukkerindhold.

Der vil være enkelte produkter, som ikke kan indpasses i nogen produktgruppe, og som det heller ikke vil være relevant at mærke, fx krydderier, kaffe, gelatine og eddiker. Det er også irrelevant at næringsdeklarere disse produkter. Det vigtigste for forbrugerne er imidlertid at især de "sammensatte" produkter mærkes, og det giver ordningen god mulighed for.

Når den nødvendige viden foreligger, kan det eventuelt blive nødvendigt at revidere ordningen, så der også tages hensyn til indholdet af salt, hvor dette måtte være relevant.

AE vil gerne opfordre til, at der gennemføres en grundig undersøgelse af forbrugernes forståelse af ernæringsmærkningsordningen, inden den sættes i værk.

## **Beskrivelse af grundlag for grænser i produktgrupper**

### **Mejeriprodukter undtagen ost, men inklusive kvark**

Der skelnes ikke mellem faste og flydende produkter i denne gruppe. Kvark er medtaget i denne gruppe, da mange forbrugere ikke opfatter kvark som ost, men som en slags yoghurt/mælkedessert. Også fromage fraîche, fløde og lignende, samt mælkedesserter hører til denne gruppe.

Vi er opmærksomme på, at mange syrnede produkter baseret på skummetmælk er tilsat fortykningsmidler i modsætning til de let- og sødmælksbaserede. Dette er imidlertid ikke et kvalitetsmærke, og det er i overensstemmelse med kostrådene at vælge de magre mælkeprodukter.

Man kan enten vælge at undlade at medregne naturligt forekommende mælkesukker (laktose) eller justere grænsen for totalsukker så der er taget højde for det naturligt forekommende mælkesukker. I tabellen er anført grænser for tilsat sukker. Det begrundes med, at det er mængden af tilsat sukker i kosten, der ønskes nedbragt. Det er problematisk i forhold til en deklaration, hvor det er indholdet af totalsukker, der skal opgives. Hvis man vælger at medtage naturligt forekommende mælkesukker, skal grænserne for totalsukker sættes til henholdsvis  $\leq 5$  gram (kategori 1) og  $> 10$  gram (kategori 3).

Med denne opdeling bliver skummetmælk, minimælk og kærnemælk kategori 1, letmælk bliver kategori 2 og sødmælk bliver kategori 3. De usødede surmælksprodukter baseret på skummetmælk bliver ligeledes kategori 1, mens de sødende bliver kategori 2 eller 3 afhængig af om grænserne for fedt og tilsat sukker overskrides. Produkter tilsat frugt bliver kategori 2 eller 3 afhængig af sukkerindholdet. Kakaomælk baseret på skummetmælk kan godt komme i kategori 2, hvis mængden af tilsat sukker reduceres en smule i forhold til nu. Diverse fløde og flødelignende produkter (også de fedtreducerede) vil blive kategori 3, hvilket er i overensstemmelse med rådet om at begrænse indtaget af de fede mejeriprodukter.

Man kan forudse, at forbrugerne kan være i tvivl om, hvilken produktgruppe mælkedesserter skal placeres i. Mælkedesserter findes i køledisken sammen med mælken, og flere af dem er "forklædt

som yoghurt". Det naturligste vil være at betegne dem som mejeriprodukter. De bliver kategori 3, og det er i overensstemmelse med kostrådene.

### **Ost**

Begrundelsen for en højere fedtgrænse for kategori 1 i ostegruppen sammenlignet med kød og charcuterivarer er, at ost bør indtages i mindre mængde end kød, og et højere fedtindhold er derfor acceptabelt set fra et ernæringsmæssigt synspunkt. Her betyder *Mest* altså en mindre mængde end *Mest* i kødgruppen gør.

Med den foreslåede opdeling vil enkelte – hovedsagelig hytteoste - blive kategori 1, en del fastoste op til 30+ bliver kategori 2, de fleste 30+ fastoste ligger dog lige over grænsen og vil blive kategori 3, mens de meget fede oste altid bliver kategori 3. Det er i overensstemmelse med rådet om at vælge de magre oste eller spise de fede oste i begrænset mængde. Ost skal under alle omstændigheder indtages i begrænset mængde, da det bidrager væsentligt til indtaget af mættet fedt (ca. 65% af fedtet fra ost er mættet), og det er derfor ernæringsmæssigt korrekt, at kun få oste kommer i kategori 1. Data for mættet fedt i ost er lidt usikre, og det kan efterfølgende blive nødvendigt at korrigere grænserne.

En sukkergrænse er ikke relevant i denne fødevarergruppe.

### **Kød, fjerkræ, charcuterivarer, mayonnaisesalater, æg, halvfabrikata baseret på kød**

Ved at sætte en grænse på  $\leq 10$  g totalfedt for kategori 1 vil man kunne få alle kødtyper med i kategori 1. Visse kødudskæringer opfylder ikke kravet til kategori 1, medmindre fedtet skæres væk, inden kødet spises. Dette kræver dog en aktiv handling af forbrugeren og det er derfor mest logisk, at kødet kategoriseres efter det oprindelige fedtindhold.

Visse pålægsprodukter, der kan komme i kategori 1, er tilsat fedtstoffer og/eller emulgatorer og vand. Det er imidlertid mere et kvalitetsproblem end et ernæringsmæssigt problem, og der tages derfor ikke hensyn til det i dette forslag til mærkning.

Der mangler data for mættet fedt i mange af de sammensatte produkter i denne gruppe. Det kan derfor blive nødvendigt at justere grænserne for mættet fedt efterfølgende.

Mange magre kødudskæringer, magert pålæg (inklusive visse pølser, enkelte slags leverpostej) bliver kategori 1.

Æg medtages i denne fødevarergruppe, da det ofte anvendes som pålæg. Æg bliver kategori 2, hvilket er i overensstemmelse med rådet om at spise max 3-4 æg om ugen. Mayonnaisesalater bliver kategori 2 eller 3.

Forarbejdede kødprodukter, som ikke udgør et måltid i sig selv, hører til i denne fødevarergruppe, fx frikadeller, kødboller og Lørdagskylling. Mange af disse produkter vil blive kategori 2, men som nævnt i indledningen kan de godt blive en del af et helt kategori 1-måltid afhængig af, hvilket tilbehør man vælger.

En sukkergrænse er ikke relevant i denne fødevarergruppe.

### **Fisk og halvfabrikata baseret på fisk**

Uforarbejdede fisk (må være rensede, kølede, frosne) mærkes med kategori 1 uanset fedtindhold, da fisk har en hensigtsmæssig fedtsyresammensætning, og da det anbefales, at befolkningen generelt øger sit fiskeindtag.

Forarbejdet fisk vurderes efter samme fedtgrænser som kødprodukter, selv om bidraget af fedt fra selve fisken ofte vil være lavere end bidraget fra kød i tilsvarende kødprodukter. For de magre fisk vil der således være mulighed for at tilsætte en del (mættet) fedt ved fremstilling af halvfabrikata og stadig ligge under fedtgrænsen til kategori 1. Forarbejdede produkter baseret på fede fisk kan omvendt vanskeligt placeres i kategori 1, selv om der kun tilsættes lidt fedt.

Da forbrugerne generelt anbefales at spise mere fisk, findes det nødvendigt at gå på kompromis med fedtindholdet i fiskeprodukter. I øjeblikket mangler vi viden om indholdet af mættet fedt i mange forarbejdede fiskeprodukter. Hvis det viser sig, at mange forarbejdede fiskeprodukter med en u hensigtsmæssig fedtsyresammensætning kan blive kategori 1, må grænserne tages op til vurdering. Alternativt kan det blive nødvendigt at ændre grundlaget for denne produktgruppe, så grænserne for indhold af fedt og mættet fedt justeres og kun omfatter tilsat fedt.

Panerede fisk indeholder ikke meget andet fedt end fiskens eget, med mindre de er forstegte i fedtstof. Fx er der 1,5-2,5 g fedt/100 g i panerede rødspætter/skrubber (kategori 1). Der er 12 g fedt/100 g i paneret laks, som bliver kategori 2. Hvis paneringen ikke bidrager med fedt, således at de 12 g fedt alle stammer fra laksen, bliver den kategori 1, selv om grænsen på 10 g er overskredet.

Fiskepinde med 59% torsk indeholder 8,5 g fedt/100 g og opfylder således kravet til fedt i kategori 1. Da torsk er mager, er der tale om tilsat fedt, og det fremgår af ingredienslisten, at produktet indeholder 10% rapsolie. Under råd om tilberedning står, at fiskepindene kan færdigsteges i friture, på pande eller i ovn. Afhængig af hvilken metode man vælger, kan det stegte produkt indeholde varierende mængde fedt. Det er et produkt, som tiltaler mange børn, og måske en af få måder man kan få børn til at spise fisk. Ved at ændre lidt på produktets sammensætning, så kravet til indhold af fisk er opfyldt (se nedenfor), vil fiskepinde blive kategori 1.

Panerede rødspætter med fyld af asparges og rejer har 7 g fedt/100 g og 2,2 g mættet fedt/100 g; de har desuden 4 g sukker/100 g. Hvorvidt de bliver kategori 1 afhænger af fiskeindholdet. De skal tilberedes i ovn, dvs fedtindholdet øges ikke ved tilberedning. En anden slags panerede, fyldte rødspætter fra samme producent har 8,5 g fedt/100 g (kategori 1). De kan tilberedes enten i ovn eller på pande, og der er derfor mulighed for at tilføje fedt ved stegningen. Indbagt laks i butterdej med 38% laks har totalt 16 g fedt/100 g (kategori 2, da butterdejen bidrager med meget mættet fedt. Rå laks har 10 g fedt/100 g).

Tun i olie har et fedtindhold på omkring 10 g/100 g, og vil derfor ofte kunne blive kategori 1. Det kan synes urimeligt, at tun i olie kan komme i samme kategori som tun i vand, men det er ernæringsmæssigt forsvarligt, da mængden af fisk i produktet er meget høj.

De fleste røgede fisk bliver kategori 2 eller 3, hvilket er i overensstemmelse med rådet om at begrænse indtaget af røgede produkter.

Fisk spises som regel tilberedt, og forbrugerne tilsætter ofte fedt i forbindelse med tilberedningen. Når forbrugerne aktivt tilføjer fedtstof ved tilberedning af fisken, må det forventes, at forbrugerne er bevidste om konsekvensen af deres handling, i modsætning til hvis fedtstoffet er tilført, inden forbrugeren køber varen. Det er dog problematisk, hvis tynde stykker fisk med tyk panering, som kan optage meget fedt ved tilberedning, bliver kategori 1, når de ligger i frysedisken. Som hovedregel er det imidlertid i orden at rå fisk bliver kategori 1, selv om fisken efter tilberedning kan være kategori 2. Tilbehøret afgør måltidets samlede kategorisering. Vi kan måske opfordre producenterne af fiskeprodukter til at fremstille produkter, som skal tilberedes uden brug af ekstra fedtstof (i ovn) og tydeligt anføre det på pakkens forside! For at sikre, at forarbejdede fiskeprodukter bidrager til måltidet med en rimelig mængde fisk, foreslår AE, at der sættes en grænse på minimum 65 % fiskeindhold i forarbejdede produkter, før disse kan blive kategori 1.

Det er ikke relevant at opstille en sukkergrænse for disse produkter. Marinerede sild indeholder meget sukker, men da det er begrænset, hvor meget marineret sild man normalt spiser, er den mængde sukker man får ad den vej uden ernæringsmæssig betydning.

### **Bagværk (brød, kiks, kager), mel, gryn, cerealier**

I gruppen bagværk/cerealier er visse produkter undtaget de anførte grænser, så de placeres i kategori 1, selv om deres naturlige indhold af fedt eller sukker overstiger grænsen. For disse produkter gælder dog, at hvis grænsen til kategori 3 overstiges, placeres produktet i kategori 3.

Müslibarer og lignende hører til her, da det er en slags kager. Det samme gælder frugttærter.

Havregryn har et naturligt fedtindhold på  $> 5$  g/100 g og opfylder derfor som udgangspunkt ikke kravet til kategori 1. Det samme gælder for müsli og lignende baseret på havregryn. Det naturlige fedtindhold i rugbrød er  $< 5$  g/100 g, men hvis rugbrødet tilsættes lidt hørfrø, solsikkekerner eller lignende kan fedtindholdet blive  $> 5$  g/100 g. Müsli, der tilsættes tørret frugt, vil ofte få et sukkerindhold, der overstiger 5 g/100 g.

Da både fedtet fra havregryn og diverse frø/kerner har et højt indhold af umættet fedt (en hensigtsmæssig fedtsyresammensætning) vil det i begge tilfælde være uheldigt at produkterne ikke kan placeres i kategori 1. Det samme gælder selv om sukkerindholdet fra tørret frugt overskrider grænsen for kategori 1. For denne produktgruppe vil det derfor være i overensstemmelse med kostrådene, hvis der gøres en undtagelse for grænserne for fedt og sukker, for at sådanne produkter kan komme i kategori 1.

Grænsen bør derfor fortsat være  $\leq 5$  g fedt/100 g med den tilføjelse, at hvis fedtindholdet er  $> 5$  g/100 g, og fedtet udelukkende kommer fra cerealiene eller tilsatte frø/nødder, så kan et højere fedtindhold (det naturlige indhold) godt accepteres for produkter i kategori 1. Tilsvarende kan et sukkerindhold på  $> 5$  gram godt accepteres i kategori 1, hvis det stammer fra tørret frugt. Hvis grænserne for at blive kategori 3 herved overskrides, skal produkterne imidlertid i kategori 3 (fx en müsli med så meget tørret frugt at sukkerindholdet er  $> 10$  g/100 g).

AE er opmærksom på, at visse müslier indeholder kokosflager, der har et højt indhold af mættet fedt. Den mængde mættet fedt de tilfører produktet er dog så lille, at det godt kan accepteres at kokosflager behandles på linie med andre nødder når det gælder bidraget til fedtindholdet i müsli.

Rigtig mange rugbrød bliver kategori 1, enkelte grove hvedebrød bliver kategori 1 (nogle af dem på grund af tilsatte fibre) men flest bliver kategori 2, og få hvedebrød (flutes, toastbrød, italienske brød, og pølsebrød) bliver kategori 3. Knækbrød bliver som regel kategori 1, hvilket er problematisk, fordi det er vanskeligt at skrabe fedtstof på knækbrød, og skiverne er store, så der kan lægges meget pålæg på. Tvebakker og skorper bliver kategori 2 (især på grund af mættet fedt), og enkelte knækbrød bliver kategori 3 på grund af fedt eller højt sukkerindhold. Kiks og kager bliver kategori 3, hvilket er i overensstemmelse med kostrådene.

Havregryn, en række müslier og morgenmadsprodukter baseret på blandinger af cerealier vil blive kategori 1, mens olieristede eller sødede müslier ikke kan komme i denne kategori. Cornflakes bliver kategori 2 (lavt fiberindhold). De fleste morgenmads-cerealier bliver dog kategori 3 på grund af det ekstremt høje sukkerindhold. AE er opmærksom på, at når man spiser havregryn, tilsætter man ofte sukker. En "portion" sukker udgør ca. 8-10 g og den anvendes typisk til 70 g rå havregryn. For havregrød anslås det, at man tilsætter samme mængde sukker, men grynmængden er mindre (ca. 45 g). Dette sukkerindtag vil dog oftest være lavere end sukkerindtaget fra mange populære morgenmads-cerealier ( $>20$  g sukker/100 g), og under alle

omstændigheder er der tale om en aktiv handling, hvor forbrugeren må formodes at være bevidst om konsekvensen af at tilsætte sukker.

Ris og pasta (almindelig og fuldkorn) placeres i kategori 1 i overensstemmelse med kostrådene.

Bulgur er fremstillet af hele hvedekorn og er derfor et fuldkornsprodukt (7,7 g fibre/100 g); det bliver kategori 1, mens couscous indeholder færre fibre fordi skaldelene er fjernet (5,0 g fibre/100 g); det bliver kategori 2.

Hvis det viser sig at være problematisk at ris, pasta og kartofler ikke vurderes i samme fødevarergruppe, kan disse flyttes til deres egen fødevarergruppe. I så fald bør bulgur og couscous flyttes til samme gruppe.

### **Frugt og grønt**

Kokosmel, nødde- og mandelflager hører til her og ikke under mel. Frugtgrød, marmelade og syltetøj hører ligeledes til her. Frugtærter og lignende er kager og hører derfor under bagværk og cerealie-fødevarergruppen. Juice hører under drikkevare-gruppen. For kartofler og kartoffelprodukter gælder samme grænser som for frugt og grønt.

Uforarbejdet frugt og grønt (må være rensede, snittede, kølede, frosne) mærkes med kategori 1 uanset fedt- og sukkerindhold, fordi det er vigtigt og i overensstemmelse med kostrådene at gøre forbrugerne opmærksom på hvor vigtigt det er at spise meget af disse produkter.

Nødder er undtaget fra reglen om, at uforarbejdede produkter bliver kategori 1. Nødder har et meget højt energiindhold, så selv om de bidrager med væsentlige næringsstoffer, bør signalet være, at de skal indtages i mindre mængde, altså skal de være kategori 2. Det samme gælder for tørrede frugter.

Grænserne for totalfedt, mættet fedt og sukker i forarbejdede produkter er valgt, så det er muligt at sammensætte et måltid bestående af kategori 1 kød, cerealier og grønt som lever op til kravet for en kategori 1-færdigret.

Frugtgrød, marmelade og syltetøj hører til i denne gruppe. Frugtgrød bliver kategori 2, mens syltetøj/marmelade bliver kategori 3 på grund af mængden af tilsat sukker. Frugt på dåse kommer i kategori 1 eller 2 afhængig af mængden af tilsat sukker, fx bliver ananas i egen saft kategori 1, mens fersken på dåse med 7,6 g tilsat sukker/100 g bliver kategori 2. Bemærk, at hvis produkterne er sødet med (kunstige) sødestoffer, kan de ikke blive kategori 1.

### **Færdigretter**

Ved færdigretter forstås sammensatte/forarbejdede produkter, der kan spises som et helt måltid. Pizza og forårsruller er eksempler på færdigretter, selv om man også kan spise dem med tilbehør som fx grøntsager. Supper er ligeledes færdigretter. Bemærk: Ved at tilsætte groft brød eller grøntsager til en kategori 2 færdigret er det muligt at ændre måltidets næringsstofsammensætning, så retten opfylder kravene til kategori 1.

Vi mangler data for indhold af mættet fedt i færdigretter. Det kan derfor blive nødvendigt at justere grænsen efterfølgende.

Det vil ikke være i overensstemmelse med kostrådene, hvis suppe og bouillon, som undertiden stort set kun består af vand og smagsstoffer, kan blive en kategori 1-færdigret på grund af det høje vandindhold. I overensstemmelse med rådet om at spise mere frugt og grønt, er der derfor tilføjet et krav om, at frugt eller grøntsager skal udgøre mindst en tredjedel af færdigretter for at disse kan

komme i kategori 1. Kartofler regnes ikke som grøntsager i færdigretter. Som regel oplyses indholdet af frugt og grønt ikke i ingredienslisten, så det er vanskeligt på forhånd at vide, i hvilken kategori færdigretterne bliver placeret.

### **Fedtstoffer, dressinger og saucer**

Mayonnaise og remoulade hører til her.

I overensstemmelse med ernæringsoplysningen bør befolkningen især begrænse indtaget af mættet fedt og andelen af umættet fedt i kosten bør øges på bekostning af det mættede fedt. Andelen af umættet fedt kan øges enten ved at man vælger at smøre bløde margariner på brødet (AE råder generelt folk til at undlade at bruge fedtstof på brød), eller ved at man bruger fedtstoffer med lavt indhold af mættet fedt, fx planteolier, i madlavningen. Under alle omstændigheder er det vigtigt at gøre forbrugerne opmærksom på, at de skal spare på fedtindtaget, og hvad *Mest*, *Mindre* og *Lidt* betyder i denne produktgruppe.

Da planteolierne består af 100% fedt, vil en hvilken som helst fedtgrænse diskriminere planteolierne. Rene fedtstoffer er derfor undtaget grænsen for indhold af totalfedt, for at de umættede planteolier kan mærkes i samme kategori som de bløde margariner. Opdelingen sker derfor udelukkende på grundlag af indhold af mættet fedt. I overensstemmelse med rådet om at vælge det umættede fedt sættes grænsen for mættet fedt for at komme i kategori 2 ved 20% af totalfedtet. Herved bliver de fleste planteolier, oliemargarinerne og nogle af de bløde margariner kategori 2, mens en del plantemargariner, smør, smørbare blandingsprodukter og stegemargariner bliver kategori 3. Ingen af de rene fedtstoffer kan blive kategori 1, hvilket er i overensstemmelse med rådet om at begrænse indtaget af disse produkter.

For dressinger, saucer, mayonnaise og remoulade skal grænsen for totalfedt tillige overholdes. Der er valgt samme grænse som for færdigretter, så det ikke er afgørende for måltidets samlede kategori, om man fx bruger mere eller mindre sauce.

### **Drikkevarer (ikke-alkoholiske)**

Juice hører til denne produktgruppe.

Som nævnt i indledningen, så er der videnskabelige data der tyder på, at indtaget af sødemidler bør være begrænset. Drikkevarer, der er sødet med sødestoffer, kan derfor ikke blive kategori 1, uanset om fedt- og sukkerindholdet er lavt. Desuden udgør læskedrikke – inklusive læskedrikke sødet med sødestoffer – et problem i forhold til tandsundheden hos befolkningen. Det findes ikke hensigtsmæssigt gennem en ernæringsmærkning at tilskynde til et øget forbrug af produkter, der i øvrigt har en negativ indvirkning på sundheden.

Grænserne for totalfedt, mættet fedt og sukker til kategori 3 er valgt som grænserne for mælk, mens grænsen til kategori 1 er sat til 0. Det er i overensstemmelse med kostrådet om at slukke tørsten i vand.

Mange forbrugere opfatter juice som en drikkevarer, fordi juice kan erstatte mælk, kaffe, vand eller andre drikkevarer. Juice (uden tilsat sukker) indgår dog også i anbefalingen om at spise mindst "6 om dagen" (600 g frugt og grønt om dagen), men tæller dog kun som én. Det vil derfor være i overensstemmelse med anbefalingerne, at juice mærkes i kategori 2.

Kaffe, te og lignende "stimulerende" drikkevarer bør undtages mærkningsordningen. I overensstemmelse med kostrådene tæller de med i væskeregnskabet, men det anbefales, at indtaget begrænses..

### **Desserter, sukkervarer, slik og snacks**

Pålægschokolade og Nutella hører til i denne produktgruppe.

Gruppen omfatter slik, herunder chokolade, marcipan, honning og sirup. Desserter, som ikke er nævnt specielt under mejeriprodukter, eller bagværk og cerealier, eller frugt og grønt hører til i denne gruppe.

Grænserne for totalfedt, mættet fedt og sukker er valgt som for kager (bagværk) og for færdigretter. Herved mindskes vanskelighederne, hvis der fx er tvivl om, hvorvidt en dessert er en kage. For denne produktgruppe gælder ligeledes, at produkter, der er sødet med sødestoffer, ikke kan komme i kategori 1.

Pandekager bliver kategori 2.

### Referencer

1. Drewnowski A. Intense sweeteners and energy density of foods: implications for weight control. Eur J Clin Nutr 1999;53:757-763.



Relevante produktgrupper i forbindelse med ernæringsmærkning, samt grænser for indhold af relevante næringsstoffer (g/100 g).

Produktgruppe	Fedt		Mættet fedt		Sukker		Fibre <sup>#</sup>	
	Kategori 1	Kategori 3	Kategori 1	Kategori 3	Kategori 1	Kategori 3	Kategori 1	Kategori 3
Mejeriprodukter undtagen ost	≤ 1,5	> 2,5	≤ 1	> 2	0 <sup>@</sup>	> 5 <sup>@</sup>		
Ost	≤ 15	> 20	≤ 10	> 13				
Kød, fjerkræ, charcuterivarer o.lign.	≤ 10	> 20	≤ 4	> 7				
Fisk	≤ 10 eller naturligt indhold fra fisk	> 20	≤ 4 eller naturligt indhold fra fisk	> 7				
Bagværk (brød, kiks, kager), mel, gryn, cerealler	≤ 5 eller naturligt indhold fra cerealler og frø	> 10	≤ 1,5 eller naturligt indhold fra cerealler og frø	> 4	≤ 5 eller naturligt indhold fra cerealler og tørret frugt	> 10	≥ 6	< 3
Frugt og grønt <sup>§</sup>	0 - eller naturligt indhold fra frugt eller grønt	> 5	≤ 1,5	> 4	0 <sup>@</sup>	> 10		
Færdigretter*	≤ 5	> 10	< 1,5	> 4	≤ 5	> 10		
Fedtstoffer <sup>%</sup>	≤ 5	> 10	≤ 1,5	> 20 % af totalfedt				
Drikkevarer (ikke-alkoholiske)	0	> 2,5	0	> 2	0	> 5		
Desserten, snacks og slik	≤ 5	> 10	≤ 1,5	> 4	≤ 5	> 10		

@ Tilsat sukker, d.v.s. ikke medregnet naturligt forekommende mælkesukker i mejeriprodukter eller naturligt forekommende sukker i frugt og grønt. Tilsat sukker omfatter også frugtkoncentrater, honning o.lign.

# Fiberindhold kun relevant for bagværk- og cerealligruppen; ris og pasta (alm. og fuldkorn) placeres i kategori 1

§ Uforarbejdede produkter (må være rensede, snittede, kølede, frosne) mærkes kategori 1. Tørret frugt og nødder mærkes kategori 2

\* Frugt eller grønt skal udgøre mindst 1/3 af hele retten (w/w)

% Rene fedtstoffer er undtaget grænsen for totalfedt

På grund af analyse-tolerancer vil de aktuelle grænser blive omsat til intervaller, som reelt kan komme til at overlappe hinanden, hvor grænserne ligger tæt på hinanden. Grænserne er udtryk for gennemsnitsværdier, så hvis et enkelt parti af et bestemt produkt ligger uden for intervallet, betyder det ikke noget.