

KAIP TINKAMAI PASIRINKTI SVEIKATAI PALANKIUS MAISTO PRODUKTUS

(informacinė medžiaga, 2017)

Nors sveikatos priežiūros specialistai vienareikšmiškai teigia, kad sveikatai palanki mityba gali tapti svarbia priemone, užtikrinant, kad mažėtų antsvorį turinčių ir nutukusių asmenų skaičius bei rizika atsirasti ir vystytis lėtinėms neinfekcinėms ligoms, tačiau pastaraisiais dešimtmečiais daugelyje Europos šalių, tarp jų ir Lietuvoje atliktų gyventojų mitybos tyrimų duomenys rodo blogėjančią gyventojų mitybos būklę, gyventojų mityba nėra palanki sveikatai ir dažnai neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų: nepakankamai vartojama daržovių ir vaisių, grūdinių produktų, ypač pilno grūdo produktų, žuvies ir žuvies produktų, t. y. vartojama per mažai sveikatai palankesnių ir palyginti daug sveikatai nepalankių maisto produktų – maisto, turinčio daug cukraus (cukrų), druskos, sočiųjų riebalų rūgščių, riebalų rūgščių transizomerų (transriebalų rūgščių), mažiau skaidulinių medžiagų ir pan. Sumažėjus fiziniam aktyvumui, padidėjus didelio kaloringumo maisto ir gėrimų prieinamumui bei dėl to pasikeitus maitinimosi įpročiams ir gyvenimo būdui kartu su nutukimu daugėja kraujotakos sistemos ligų, II tipo cukrinio diabeto, arterinės hipertenzijos atvejų, tam tikrų rūšių vėžio ir kitų su antsvoriu ir nutukimu susijusių ligų.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) bei Europos Sąjungos strateginiuose dokumentuose valstybės narės skatinamos dar aktyviau imtis visų priemonių, skatinančių visuomenę sveikai maitintis ir taip mažinti lėtinių neinfekcinių ligų ir jų rizikos veiksnių paplitimą bei ieškoti būdų, užtikrinančių didesnę sveikatai palankesnių maisto produktų pasiūlą bei galimybes vartotojams rinktis tokius maisto produktus.

Rinkdamiesi maisto produktus, vadovaukitės sveikos mitybos rekomendacijomis

Valgykite įvairų maistą – daržoves, vaisius ir uogas, nesmulkintų, pilno grūdo maisto produktus, žuvį ir ribokite perdirbtos mėsos, raudonos mėsos, druskos ir cukraus kiekius. Nė vienas maisto produktas neturi reikiamo visų maistinių medžiagų kiekio, todėl valgant kuo įvairesnį maistą, bus mažesnė tikimybė, kad kai kurių reikalingų medžiagų pritrūks organizmui ir dėl to atsiras sveikatos sutrikimų.

Dažniau rinkitės augalinės, negu gyvūninės kilmės maistą, bei maisto produktus, turinčius kuo mažiau sočiųjų riebalų, cukraus ir druskos.

Kiekvieną dieną valgykite visagrūdžių grūdų produktus. Vietoje rafinuotų grūdų produktų rinkitės sveikatai palankesnius visagrūdžius produktus, kuriuose yra daugiau skaidulinių medžiagų ir mažai riebalų, cukraus ir druskos.

Valgykite ne mažiau kaip penkis kartus per dieną daržovių, vaisių ir uogų. Rekomenduojama per dieną suvartoti ne mažiau kaip 400 g įvairių daržovių ir vaisių, neįskaitant bulvių. Reikėtų vartoti daugiau daržovių, negu vaisių – ne mažiau kaip pusė iš penkių valgymų turi būti daržovės. Kiekvieną dieną valgykite po nesūdytų riešutų saują.

Kontroliuokite riebalų suvartojimą. Ribokite daug riebalų turinčius maisto produktus bei vietoje maisto produktų, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų, rinkitės maisto produktus, kuriuose yra daugiau nesočiųjų riebalų. Gyvūninius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keiskite augaliniais aliejais. Rinkitės neriebius mėsos, pieno produktus vietoje riebių.

Valgykite liesą mėsą ir liesos mėsos produktus. Ribokite perdirbtos mėsos ir raudonos mėsos kiekį. Iš riebios mėsos ir jos gaminių gaunama daug sočiųjų riebalų rūgščių, todėl patariama rinktis liesą mėsą ir liesus mėsos produktus. Ribokite perdirbtos, rūkytos, sūdytos bei konservuotos mėsos gaminius. Rinkitės mažiau raudonos mėsos ir perdirbtos mėsos.

Valgykite žuvį du ar tris kartus per savaitę. Rinkitės žuvį ir jos produktus ir valgykite jos du tris kartus per savaitę. Per savaitę patariama suvalgyti ne mažiau kaip 300–450 g žuvies ar jos produktų, iš kurių bent 200 g turėtų būti riebi žuvis, pavyzdžiui, lašiša, upėtakis, skumburė ar silkė.

Vartokite liesus pieno produktus. Rinkitės pieno produktus, kurie turi mažiau riebalų, ypač sočiųjų, druskos, cukraus. Patariama valgyti liesą varškę ir varškės sūrį, kefyra, rūgpienį.

Ribokite maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukraus, ypač pridėtinio. Saldūs gėrimai, įvairūs saldumynai, saldainiai, desertai yra pagrindiniai pridėtinio cukraus šaltiniai, todėl vartokite juos kuo rečiau.

Valgykite nesūrų maistą. Ribokite druskos kiekį, gaminant maistą. Rinkitės maisto produktus ir paruoštą (perdirbtą) maistą, kuriame yra mažai druskos. Apie 70–80 proc. druskos gauname su perdirbtais maisto produktais. Vietoje druskos maistą paskaninkite įvairiais augaliniais prieskoniais.

Rekomenduojama rinktis maisto produktus, atsižvelgiant į maisto pasirinkimo piramidę

Jau beveik visi žino, kad „Maisto pasirinkimo piramidė“ parodo, kokią paros maisto davinio dalį turėtų sudaryti viena ar kita maisto produktų grupė ar maisto produktas, t. y. kokius maisto produktus rekomenduojama vartoti kasdien ir kelis kartus per dieną, kokius maisto produktus rekomenduojama vartoti rečiau ir saikingai bei kokius – retai ir mažai, kad mityba būtų tinkama ir sveika.

Reiktų atkreipti dėmesį, kad „Maisto pasirinkimo piramidė“ rekomenduoja ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus, bet augalinių maisto produktų vartojimas beveik neribojamas,

rekomenduojami didžiausi jų kiekiai. Daugiausiai per parą rekomenduojama suvartoti daržovių ir vaisių bei grūdinių, ypač visagrūdžių produktų; rekomenduojama vartoti kuo įvairesnes daržoves ir vaisius, geriausiai – šviežias, Lietuvoje išaugintas, tačiau, kai trūksta šviežių vaisių ar daržovių, galima valgyti ir šaldytas ar džiovintas.

Mėsa, žuvis, pienas ir jų produktai yra gyvūninių baltymų tiekėjai, o baltymai, ypač gyvūniniai yra pagrindinis nepakeičiamų amino rūgščių šaltinis, todėl labai svarbūs organizmo augimui ir vystymuisi. Be to, pienas ir pieno produktai – vienas iš pagrindinių baltymų ir kalcio šaltinių. Rekomenduojama šių grupių maisto produktus, kaip ir riešutus, augalinį aliejų vartoti kasdien (ar rečiau), bet saikingai.

Piramidės viršūnėje pavaizduoti riebalai, saldumynai, rafinuotas cukrus, druska, iš kurių gaunama daug energijos, o būtinų organizmui maisto medžiagų juose beveik nėra. Reikėtų valgyti tik labai mažus šių produktų kiekius ir rečiau.

Norėdami tinkamai pasirinkti sveikatai palankius maisto produktus, atidžiai skaitykite maisto produktų etiketes

Maisto produktų ženklavimas – vienas iš svarbių vartotojų informavimo apie maisto produktą (maisto sudedamąsias dalis, maistingumą, tinkamumo vartoti terminą ir t. t.) būdų, o maisto produktų etiketėse pateikta informacija apie maistą sudaro galimybes gyventojams sužinoti apie maisto produktą bei rinktis sveikatai palankesnius, jų mitybos poreikius atitinkančius maisto produktus.

Skaitydami etiketėje pateiktą informaciją apie produktą, vartotojai gali sužinoti, **kaip produktas buvo apdorotas** (pvz., vytintas, rūkytas, koncentruotas, užšaldytas, išdžiovintas šaldant, greitai užšaldytas produktas ir pan.), ar tai sultys ar vaisių nektaras, nugriebtas, nenugriebtas, liesas pienas ir kita. Perskaičius etiketėje nurodytą produkto sudedamųjų dalių sąrašą bei maistingumą, vartotojai taip pat gali gauti nemažai informacijos apie maisto produktą, pvz., apie riebalų rūgštis, druską, cukrus, skaidulines medžiagas ir pan.

Tam, kad vartotojas gautų tikslią informaciją apie maisto produktą, remiantis Europos Parlamento ir Tarybos reglamentu Nr. 1169/2011, jei maisto produkto sudedamoji dalis yra rafinuoti gyvūninės kilmės riebalai – sudedamųjų dalių sąrašė turi būti rašoma „riebalai“ su būdvardžiu „gyvūniniai“ arba nuoroda į konkrečią gyvūninę nuorodą; jei sudedamoji dalis yra hidrinti riebalai, sudedamųjų dalių sąrašė atitinkamai prieš žodį „riebalai“ turi būti įrašomi žodžiai „iš dalies hidrinti“ arba „visiškai hidrinti“. Tai labai svarbu, nes iš dalies hidrinti augaliniai aliejai yra pagrindinis pramoninių **transriebalų** – tam tikros nesočiųjų riebalų rūgščių rūšies šaltinis. Vis

didėja mokslinių įrodymų, kad transriebalų vartojimas gali turėti neigiamą poveikį žmogaus organizmui ir sveikatai, transriebalų rūgštys gali didinti širdies ir kraujagyslių ligų, tokių kaip išeminė širdies liga, miokardo infarktas, vainikinių širdies liga, vėžio, cukrinio diabeto bei nutukimo riziką. Didžiausia problema yra pramoniniai transriebalai, kurie susidaro cheminiu būdu iš dalies hidrinant augalinį aliejų, kai hidrinimo proceso metu augalinis aliejus paverčiamas pusiau kietais riebalais, naudojamais margarinuose ir komerciniam maisto paruošimui (viešajame maitinime ir maisto pramonėje). Nedideli transriebalų kiekiai natūraliai yra atrajojančių gyvūnų (karvių, avių, ožkų) riebaluose – jų mėsoje ir pieno produktuose. Šiuo metu ženklinant transriebalų kiekiai maisto produktuose nėra nurodomi, tačiau nuo 2019 m. lapkričio 1 d. įsigalioja Sveikatos apsaugos ministro įsakymas, kuriuo nustatyta, kad Lietuvos rinkoje gali būti tik tie maisto produktai, kuriuose riebalų rūgščių transizomerų kiekis neviršija 2 g 100-te g bendro riebalų kiekio.

Vartotojas, norėdamas sužinoti kai kurių maisto medžiagų kiekius produkte, turi skaityti etiketėje nurodomą maisto produkto maistingumą. Maisto produkto **privalomoje maistingumo deklaracijoje** (100 g arba 100 ml maisto produkto, papildomai gali būti nurodoma 1 porcijai) nurodoma ši informacija:

- energinė vertė (kcal ir kJ),
- riebalų, iš kurių sočiųjų riebalų rūgščių, angliavandenių, iš kurių cukrų, baltymų ir druskos kiekiai (kiekis nurodomas gramais).

Cukrūs (cukrus). Ženklinant maisto produktus maistingumo deklaracijoje turi būti nurodytas 100 g ar 100 ml produkto esantis bendras angliavandenių kiekis, iš kurių ir cukrų kiekis. Nurodomas cukrų, t. y. paprastųjų angliavandenių – mono ir disachradų kiekis. Apie pridėtinį cukrų taip pat galima rasti informacijos maisto produkto sudedamųjų dalių sąrašė, kuriame gali būti nurodoma „cukrus“, „gliukozė“, „fruktozė“, „gliukozės sirupas“ ir panašiai. Remiantis ES reglamentu 1924/2006, etiketėse gali būti pateikiami tam tikri leidžiami teiginiai apie maisto produkto maistingumą, pvz., jei 100 g kieto produkto yra ne daugiau kaip 5 g arba 100 ml skysto produkto yra ne daugiau 2,5 g cukrų, etiketėje gali būti užrašas „mažai cukrų“; jei į produktą nebuvo įdėta jokių monosacharidų arba disacharidų arba bet kokių maisto produktų, naudojamų dėl jų saldinaujų savybių, galima rašyti teiginį „nepridėta cukrų“, tačiau, jei maisto produkte natūraliai yra cukrų, šalia turi būti nuoroda „produkto sudėtyje yra natūralių cukrų“.

Druska. Ženklinant maisto produktus maistingumo deklaracijoje turi būti nurodytas druskos kiekis 100 g ar 100 ml produkto (kai tinkama, šalia maistingumo deklaracijos gali būti pateiktas teiginys, kad produkte esantį druskos kiekį nulemia tik natūraliai jame susidarantis natriis). Tuo atveju, jei 100 g arba 100 ml produkto yra ne daugiau kaip 0,12 g natrio arba atitinkami 0,3 g druskos, gamintojas gali produkto etiketėje nurodyti mitybinį teiginį „mažai natrio/druskos“.

Skaidulinės medžiagos. Nurodant maisto produktų maistingumą, nurodomas skaidulinių medžiagų kiekis 100 g ar 100 ml produkto. Tuo atveju, jei 100 g produkto yra mažiausiai 3 g skaidulinių medžiagų arba 100 kcal produkto tenka mažiausiai 1,5 g skaidulinių medžiagų, gamintojas papildomai gali produkto etiketėje nurodyti teiginį „skaidulinių medžiagų šaltinis“; o jei 100 g produkto yra mažiausiai 6 g skaidulinių medžiagų arba 100 kcal – mažiausiai 3 g skaidulinių medžiagų, gamintojas papildomai gali produkto etiketėje nurodyti teiginį „daug skaidulinių medžiagų“.

Remiantis ES reglamentu 1924/2006, etiketėse gali būti pateikiami ir kiti leidžiami teiginiai apie maisto produkto maistingumą, kaip pvz., „daug baltymų“, „daug vitaminų“, „daug polinesočiųjų riebalų rūgščių“, „omega-3 riebalų rūgščių šaltinis“ ir pan. Konkrečios sąlygos, kuriomis esant gali būti rašomi etiketėse tam tikri mitybiniai teiginiai, nurodomos Reglamente 1924/2006.

Rinkitės maisto produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“

Lietuvoje savanoriškai maisto produktai gali būti ženklinami simboliu „Rakto skylutė“.



Siekiant padėti lengviau pasirinkti sveikatai palankesnius maisto produktus ir užtikrinti sveiką mitybą, rekomenduojama rinktis šiuo simboliu pažymėtus maisto produktus, kurie turi kelis kartus **mažiau riebalų, cukraus ir druskos bei daugiau maistinių skaidulinių medžiagų nei kiti panašūs tos pačios grupės maisto produktai**. Juose taip pat neturi būti saldiklių.

Simboliu „Rakto skylutė“ pažymėti maisto produktai – įprasti produktai, tačiau juose yra mažiau cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų, nėra maisto saldiklių, o grūdų turinčiuose gaminiuose daugiau skaidulinių medžiagų.

Simboliu „Rakto skylutė“ paženklininti maisto produktai privalo atitikti Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2017 m. vasario 23 d. įsakymu Nr. V-213 „Dėl maisto produktų ženklavimo simboliu „Rakto skylutė“ (nauja redakcija, TAR, 2017-02-24, Nr. 3073) patvirtintus reikalavimus.

Lietuvoje maisto produktų, kurie atitiktų „Rakto skylutės“ simboliu ženklinamiems produktams keliamus reikalavimus, šiuo metu yra arti šimto (produktų sąrašas skelbimas SAM interneto svetainėje www.sam.lt).

Išsamesnę informaciją apie „Rakto skylutės“ simboliu ženklinamų maisto produktų reikalavimus galima rasti Sveikatos apsaugos ministerijos interneto svetainėje

Daugiau informacijos galima rasti:

apie ženklimą simboliu „Rakto skylutė“

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/42987ff084be11e3aba3d2563f167b94/ulkhVyVZME>

<http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2>

<http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/rakto-skylute-sveikatai-palankesni-maisto-produktai-1/produktai-rinkoje>

http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/Lankstinukas_si_mbolis_rakto_skylute%20po%20vis%C5%B3%20taisym%C5%B3.pdf

[https://e-](https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/2f6f38a1fa7311e6ae41f2dbc54c44ce?positionInSearchResults=0&searchModelUUID=3f18a1b3-336f-4a0f-a752-1b34ec5dd7b3)

[seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/2f6f38a1fa7311e6ae41f2dbc54c44ce?positionInSearchResults=0&searchModelUUID=3f18a1b3-336f-4a0f-a752-1b34ec5dd7b3](https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/2f6f38a1fa7311e6ae41f2dbc54c44ce?positionInSearchResults=0&searchModelUUID=3f18a1b3-336f-4a0f-a752-1b34ec5dd7b3)

apie maisto produktų ženklimą www.sam.lt; www.smlpc.lt; www.vmvt.lt

apie sveikos mitybos rekomendacijas ir apie maisto produktų sudėties keitimo (performulavimo) svarbą ir galimybes

http://www.smlpc.lt/lt/metodine_medziaga/mityba.html

Informacinę medžiagą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (dr. Roma Bartkevičiūtė ir dr. Albertas Barzda)