



Omega-3-fettsyror

– näringspåstående under diskussion

Intresset för att märka och marknadsföra livsmedel med budskap relaterade till deras innehåll av omega-3-fettsyror är stort, och ett kommissionsförslag avseende villkor för denna typ av påståenden är för närvarande under diskussion.

Påståenden om att livsmedel "innehåller" eller är "rika på" omega-3-fettsyror är i dagsläget inte inkluderade bland de näringspåståenden som tillåts enligt förordningen om närings- och hälsopåståenden (EG nr 1924/2006). Sedan en längre tid finns det dock ett kommissionsförslag om att utvidga förordningen till att omfatta denna typ av påståenden.

Diskussionen kring förslaget har legat nere till förmån för andra frågor, men har nu åter aktualiserats. Enligt förslaget ska påståendet "innehåller omega-3-fettsyror" tillåtas för produkter som antingen innehåller minst 300 milligram alfa-linolensyra eller 30 milligram eikosapentaensyra (EPA, 20:5 n-3) plus dokosahexaensyra (DHA, 22:6 n-3) per 100 gram och 100 kcal. För "rik på omega 3-fettsyror" föreslås dubbla mängden. För alfa-linolensyra motsvarar nivåerna 15 respektive 30 procent av 2 gram, vilket är det referensvärde för dagligt intag som Efsa, den europeiska livsmedelssäkerhetsmyndigheten, satt för märkningsändamål (1). Nivåerna

Påståenden om omega-3 i Sverige

- I Sverige har påståenden om omega-3-fettsyror tidigare reglerats inom det svenska egenätgärdsprogrammet om märkning och marknadsföring av livsmedel. Villkoren för "innehåller" respektive "rik på" fastställdes 2004 till 350 milligram respektive 700 milligram omega-3-fettsyror per 100 gram. Produkter som var "rika på" omega-3-fettsyror från fisk kunde enligt denna branschöverens-
- kommelse märkas med hälsopåstående om "minskad risk för hjärt-kärlsjukdom". Enligt förordningen om närings- och hälsopåståenden (EG nr 1924/2006) krävs dock en ansökan för användning av påståenden om minskad risk för sjukdom. Det är därför lämpligt att tills vidare använda en formulering utan omnämnande av sjukdomsrisk. Formuleringen som framförts från egenätgärds-
- programmet som förslag till den så kallade "artikel 13.1-listan" är "omega-3-fettsyror från fisk kan bidra till en bibehållen god hjärthälsa". Förordningens artikel 13.1 omfattar hälsopåståenden som kan anses väl vedertagna och som inte handlar om minskad sjukdomsrisk eller om barns utveckling och hälsa.
- Till dess att listan har fastställts ger förordningen möjlighet att använda vissa av de påståenden som faller under artikel 13.1 under eget ansvar. Endast de förslag som tas upp på den slutliga listan blir dock tillåtna i framtiden. Det är ännu oklart om påståenden om "bibehållen hjärthälsa" kommer att accepteras, eller om denna formulering kommer att klassas som ett "vagt påstående". Vaga och ospecifika hälsopåståenden är inte tillåtna enligt förordningen.

Läs mer:

- Det svenska egenätgärdsprogrammet om hälsopåståenden: www.hp-info.nu
- Livsmedelsverkets tolkning av märkning med påståenden om omega-3-fettsyror: www.slv.se, sökord "omega-3"

för EPA plus DHA motsvarar 15 respektive 30 procent av 200 milligram.

Efsa har dock föreslagit ett något högre referensvärde för märkningsändamål för dessa fettsyror, nämligen 250 milligram per dag. Med detta utgångsvärde blir villkoren istället 37,5 respektive 75 milligram per 100 gram och 100 kcal.

Långa eller korta?

De långa omega-3-fettsyrorna EPA och DHA finns huvudsakligen i fisk

och har andra fysiologiska funktioner än den kortare alfa-linolensyran, som finns i vegetabiliska oljor. Det är huvudsakligen EPA och DHA som kopplats till positiva effekter relaterade till risk för hjärt-kärlsjukdom. I kommissionens förslag görs dock ingen skillnad mellan dessa två typer av omega-3-fettsyror i näringspåståendets formulering, vilket föranlett kommentarer om att konsumenten riskerar att vilseledas. Andra kommentarer som framförts är att





Efsa-förslag till europeiska näringsrekommendationer öppet för synpunkter

- Den 5 augusti publicerade Efsa ett förslag till nya näringsrekommendationer för fett, kolhydrater och kostfibrer (1, 2). Förslaget är öppet för vetenskapliga och tekniska synpunkter till och med den 15 oktober.
- Rekommendationerna har uppdaterats på uppdrag av EU-kommissionen. I revideringen gör Efsa bland annat en vetenskaplig genomgång av den forskning som tillkommit sedan de nuvarande rekommendationerna togs fram 1993. Rekommendationerna gäller på befolkningsnivå, men kan enligt Efsa även användas för individuell rådgivning.
- Enligt förslagen bör intaget av kolhydrater och fett utgöra 45-60 procent respektive 20-35 procent av det totala energiintaget. Intaget av mättat fett och transfett bör vara så lågt som möjligt inom ramen för en väl avvägd kost. Rekommendationen avseende dagligt intag av omega-3-fettsyror är 0,5 procent av det totala energiintaget för alfa-linolensyran och 250 milligram för EPA plus DHA. För kvinnor som är gravida eller ammar rekommenderas ytterligare 100 till 200 milligram DHA.
- Ett dagligt intag av 25 gram kostfiber bedöms som tillräckligt för normal tarmfunktion hos vuxna. Däremot gör Efsa bedömningen att det inte finns tillräckligt med data för att ge rekommendationer om intaget av sockerarter.
- Detsamma gäller för kvoten mellan omega-3-fettsyror och omega-6-fettsyror. Avseende livsmedlens glykemiska index (GI) och dess betydelse för viktkontroll och förebyggande av kostrelaterade sjukdomar konstaterar Efsa att den forskning som finns är motstridig.

Referenser

1. *Scientific Opinion of the Panel of Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the European Commission related to dietary reference values for fat.*
 2. *Scientific Opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the EC on population reference intakes for carbohydrates and dietary fibre.*
- Rapporterna och mer information finns på Efsas och Livsmedelsverkets hemsidor: www.efsa.eu och www.slv.se.

nivåerna för EPA plus DHA borde vara högre.

Rätt nivå?

Utifrån observerande studier och koststudier drar Efsa slutsatsen att 250 milligram EPA plus DHA per dag är tillräckligt för att förebygga hjärt-kärlsjukdom hos friska, vilket återspeglas i både referensvärdet för märkningsändamål och Efsas förslag till nya näringsrekommendationer (1, 2). Vissa forskare har dock ställt sig kritiska till denna nivå, och menar att friska personer bör sträva efter ett dagligt intag av minst 500 milligram EPA plus DHA (3, 4). I kontrollerade studier har effekter av EPA plus DHA på riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom iakttagits vid ett dagligt intag högre än ett gram. En ny meta-analys (samanvägning av alla relevanta studier) tyder också på att ett gram långa omega-3-fettsyror om dagen som tillskott, det vill säga utöver intaget från kosten, är förenat med minskad dödlighet hos patienter med tidigare hjärt-kärlbesvär (5). Vissa menar dess-

utom att det kan finnas anledning att väga in även andra aspekter av omega-3-fettsyror, utöver effekter relaterade till hjärt-kärlsjukdom, innan villkor för näringspåståenden fastställs (4).

Efsa har inte fastställt någon övre gräns för rekommenderad dagligt intag av långa omega-3-fettsyror, men ett intag upp till tre gram betraktas som säkert enligt andra europeiska rekommendationer (se 2).

Vikt och/eller energi?

En annan fråga i samband med näringspåståenden om omega-3-fettsyror i EU är om villkoret ska sättas per 100 gram och 100 kcal, vilket kommissionen alltså föreslagit, eller om det istället ska vara per 100 gram eller 100 kcal. Villkor enligt liggande förslag medför högre krav per 100 gram för energitäta livsmedel, det vill säga livsmedel med ett energiinnehåll högre än 100 kcal per 100 gram. Eftersom energitäta livsmedel vanligen konsumeras i relativt små mängder finns motiv för ett högre krav per 100 gram, men frågan är

ännu föremål för diskussion.

Kommissionsbeslut om införandet av näringspåståenden om omega-3-fettsyror i förordningen kan förväntas tidigast i oktober. ●●

/Susanne Bryngelsson

Referenser

1. *Scientific Opinion of the Panel on Dietetic products, Nutrition and Allergies on a request from European Commission related to labeling reference intake values for n-3 and n-6 polyunsaturated fatty acids. The EFSA Journal 2009; 1176: 1-11*
2. *Scientific Opinion of the Panel of Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the European Commission related to dietary reference values for fat. The EFSA Journal 200x; xxx: 1-97. (Förslag öppet för kommentarer t o m 15 oktober 2009)*
3. *Lavie CJ, et al. Omega-3 polyunsaturated fatty acids and cardiovascular disease. JACC 2009; 54: 585-94.*
4. *Brownawell AM, et al. Assessing the environment for regulatory change for eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid nutrition labeling. Nutr Rev 2009; 67: 391-397.*
5. *Marik PE, Varon J. Omega-3 dietary supplements and the risk of cardiovascular events: a systematic review. Clin Cardiol 2009; 32: 365-372.*