

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Żywność ekologiczna - czyli jaka?

Moda na żywność spod znaku „bio”, „organic”, „eko” zatacza coraz szersze kręgi. Kiedyś była ona dostępna tylko w specjalistycznych sklepach. Dziś można ją znaleźć już w prawie każdym większym markecie. Jest jednak znacznie droższa od „zwykłej” żywności. Czy naprawdę warto ją kupować?

Zacznijmy od tego, że określenia „bio” (biologiczny), „organic” (organiczny) i „eko” (ekologiczny), zgodnie z obowiązującym w UE prawem, oznaczają dokładnie to samo, czyli żywność wytworzoną na bazie surowców pochodzących z rolnictwa ekologicznego, produkowaną w kontrolowanych i certyfikowanych gospodarstwach, zakładach i przetwórnictwach. Tylko takie produkty mogą być oznaczane wspomnianymi określeniami, a także unijnym logo żywności ekologicznej (tzw. eko-liściami).

Zgodnie z prawem, każdy spożywczy produkt ekologiczny musi więc posiadać specjalny certyfikat, będący dowodem jego produkcji w oparciu o ściśle określony reżim jakościowy i sanitarny. System kontroli i certyfikacji żywności ekologicznej w Polsce tworzą: Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych (IJHARS), a także niezależne jednostki certyfikujące (obecnie jest ich 13), upoważnione do przeprowadzania kontroli oraz wydawania i cofania certyfikatów. Dodajmy, że IJHARS nadzoruje też import żywności ekologicznej z krajów trzecich (m.in. poprzez kontrolę graniczną).

## **Jakie kryteria musi spełniać żywność ekologiczna?**

Aby uzyskać eko-certyfikat producenci żywności muszą spełnić wiele szczegółowych kryteriów, które w dużej mierze sprowadzają się do stosowania dość ograniczonego, ściśle określonego wachlarza dozwolonych, naturalnych środków i sposobów produkcji oraz surowców. Są one oczywiście różne w zależności od rodzaju produkcji rolno-spożywczej. O tym, że przestawienie się na produkcję ekologiczną nie jest łatwe, świadczyć może m.in. fakt, że gospodarstwa rolne chcące uzyskać eko-certyfikat muszą najpierw odczekać 2-3 lata w ramach tzw. „konwersji”, która ma przyczynić się m.in. do rozkładu pozostałości stosowanych wcześniej środków agrochemicznych oraz służyć osiągnięciu „równowagi ekologicznej” w gospodarstwie.

„Podstawą nawożenia jest próchnica (humus) uzyskiwana w procesie kompostowania obornika i/lub innych materiałów organicznych pochodzenia roślinnego i zwierzęcego (obornik, jeśli nie przekompostowany - musi być wstępnie rozłożony)” - czytamy na stronie internetowej jednej z najstarszych jednostek certyfikujących w Polsce.

Eko-ograniczenia dotyczą również hodowli zwierząt. Na przykład w ich żywieniu w gospodarstwach ekologicznych wyklucza się pasze przemysłowe, zawierające różne syntetyczne dodatki.

„Warunki chowu i utrzymania zwierząt muszą być zgodne z ich wymaganiami gatunkowymi, czyli - zapewniać im dobrostan. Regułą jest wychów pastwiskowy latem i dostęp do wybiegów zimą: zwierzęta muszą mieć możliwość ruchu na powietrzu. W budynkach inwentarskich należy im zapewnić dostateczną wielkość stanowiska, stały dostęp do wody i pasz, wystarczającą ilość światła i naturalną ściółkę” - czytamy w wytycznych dla eko-rolników.

To jednak dopiero początek tzw. łańcucha żywnościowego - który prowadzi od pola do stołu. Na etapie przechowywania, transportu i przetwarzania żywności ekologicznej także obowiązują liczne ograniczenia.

„Przetwórstwo oraz dalsze etapy postępowania z eko-produktami mają na celu zachowanie, w jak największym stopniu, pierwotnej jakości ekologicznych płodów rolnych. Dopuszczalne są tradycyjne metody: mechaniczne, fizyczne, fermentacyjne oraz ograniczona liczba sprawdzonych od lat substancji dodatkowych” - zaznaczają eksperci od certyfikacji.

W praktyce oznacza to, że w eko-przetwórstwie nie mogą być stosowane m.in.: syntetyczne dodatki i substancje wspomagające (np. sztuczne barwniki, emulgatory, stabilizatory, konserwanty, przeciwutleniacze, substancje powleające itd.). Na tym jednak nie koniec obostrzeń.

„Stosowanie w produkcji ekologicznej organizmów modyfikowanych genetycznie (GMO) jest zabronione. Napromienianie żywności jest zabronione. Pomieszczenia składowe nie mogą być traktowane pestycydami. Wykluczone są toksyczne materiały budowlane, farby, etc.” – wyliczają eksperci z jednostki certyfikującej.

Obostrzenia dotyczą także opakowań produktów oraz informacji używanych w marketingu eko-żywności.

„Wieloskładnikowe produkty przetworzone muszą zawierać co najmniej 95 proc. składników eko-rolniczych, by dany środek spożywczy mógł być oznakowany jako produkt rolnictwa ekologicznego. Jako składniki konwencjonalne (do 5 proc.) mogą być stosowane wyłącznie produkty wymienione w urzędowym wykazie, ustalonym na szczepku Komisji Europejskiej” – zaznacza jednostka certyfikująca.

Dodajmy jeszcze, że inspektorzy kontrolujący jakość produkcji ekologicznej realizują nie tylko kontrole stałe, regularne i zapowiedziane, lecz także wyrywkowe, w czasie których, poza samą wizytacją, mogą być pobierane do badań m.in. próbki gleby, wybranych produktów, a także środków używanych w produkcji (np. pasz czy nawozów). Badania takich próbek realizowane są w niezależnych, akredytowanych laboratoriach, których w Polsce działa około 40. System kontroli ma gwarantować jakość certyfikowanych produktów ekologicznych oraz przeciwdziałać ich „zafałszowaniom”, przez nieuczciwych lub nieprofesjonalnych producentów.

## **Czy żywność ekologiczna jest „zdrowsza” od „zwykłej”?**

Odpowiedź na to pytanie wcale nie jest taka oczywista. Z jednej strony producenci żywności ekologicznej podkreślają na każdym kroku, że ich wyroby są wolne od „chemii”, a więc pozostałości m.in. pestycydów, nawozów sztucznych i innych syntetycznych środków wykorzystywanych w nowoczesnej, wysokowydajnej produkcji rolnej. Z drugiej strony duża część lekarzy, dietetyków i ekspertów ds. zdrowia publicznego zwraca uwagę na fakt, że brakuje wciąż jednoznacznych, przekonujących i wysokiej jakości dowodów naukowych na to, że pod względem wartości odżywczej żywność ekologiczna istotnie różni się od konwencjonalnej.

„Są badania wskazujące, że niektóre partie żywności ekologicznej, np. owoce i warzywa, mają wyższą zawartość np. polifenoli i antocyjanów (substancji o właściwościach przeciwutleniających) oraz mniejszą zawartość kadmu. Czasami jednak nie stwierdza się istotnych różnic w zawartości pozostałych składników odżywczych w porównaniu z produktami z upraw konwencjonalnych. Zatem certyfikat eko nie daje pewności, że wartość odżywcza lub smak produktu będą lepsze niż takiego samego produktu, ale otrzymanego metodami konwencjonalnymi” – napisali eksperci Narodowego Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny (NIZP-PZH), w odpowiedzi na zapytanie Serwisu Zdrowie.

Warto w tym miejscu przypomnieć głośne swego czasu badanie porównawcze dotyczące żywności ekologicznej i konwencjonalnej, przeprowadzone przez naukowców z London School of Hygiene Tropical Medicine, na zlecenie brytyjskiej rządowej agencji Food Standards Agency. Wyniki tego badania zostały opublikowane w renomowanym czasopiśmie naukowym „The American Journal of Clinical Nutrition”. Polegało ono na systematycznym przeglądzie tysięcy publikacji naukowych porównujących wartość odżywczą żywności ekologicznej oraz konwencjonalnej, pochodzących z okresu aż 50 lat. Wnioski z tej analizy były takie, że bardzo niewiele publikacji na ten temat miało wysoką jakość (jedynie 55), a na podstawie tych prac stwierdzono, że żywność ekologiczna nie różni się istotnie pod względem wartości odżywczej, od konwencjonalnej. Główną stwierdzoną różnicą było to, że eko-żywność pochodzenia roślinnego zawierała więcej fosforu, a żywność konwencjonalna więcej azotu.

Skoro jednak żywność ekologiczna nie przewyższa wyraźnie konwencjonalnej pod względem wartości odżywczej, to może przynajmniej jest od niej dużo bardziej bezpieczna, z uwagi na mniejszą zawartość tzw. agrochemii?

„Wyniki badania żywności w Europie opublikowane przez EFSA nie wykazują, w ok. 97-98 proc. pobranych próbek, przekroczeń pozostałości pestycydów w żywności konwencjonalnej. Tam gdzie wykrywane są przekroczenia, żywność jest wycofywana natychmiast z rynku. Nie ma również badań, które by potwierdzały, że stosowanie żywności ekologicznej w porównaniu do żywności konwencjonalnej daje korzyści dla zdrowia” - przyznają eksperci z NIZP-PZH.

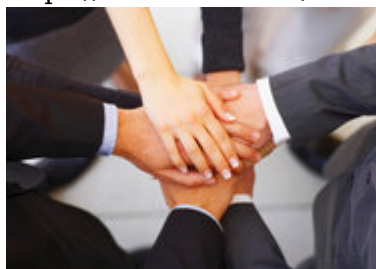
Oczywiście, ludzie kupują eko-żywność nie tylko z uwagi na jej wartość odżywczą i walory zdrowotne, lecz także w trosce o środowisko naturalne i dobrostan zwierząt. Ci, którzy jednak wydają duże pieniądze na eko-żywność, licząc przede wszystkim na wymierne korzyści zdrowotne, mogą się czuć powyższym stanowiskiem ekspertów lekko zawiedzeni.

Food Standards Agency przestrzegała jednak po publikacji wyników wspomnianego wcześniej badania przed wyciąganiem z niego zbyt daleko idących wniosków, np. że nie warto jeść żywności ekologicznej. Oczywiście, że warto, jeśli tylko kogoś na to stać. Jednak przedstawiciele FSA, podobnie zresztą jak i eksperci NIZP-PZH podkreślają, że najważniejsze jest nie to, czy spożywamy żywność ekologiczną czy konwencjonalną (która co do zasady także jest bezpieczna dla zdrowia i podlega kontroli różnych inspekcji), lecz to, czy żyjemy w zdrowy, to znaczy zbilansowany i adekwatny dla swojego stanu zdrowia sposób - zgodny z ogólnymi zasadami zdrowego żywienia (np. tzw. piramidą zdrowego żywienia czy zasadami tzw. diety śródziemnomorskiej) lub też ze spersonalizowaną dietą, ustaloną dla nas przez lekarza czy profesjonalnego dietetyka.

„Najważniejsze dla zdrowia jest prawidłowe zbilansowanie i komponowanie różnorodnej diety” - podsumowują specjaliści z NIZP-PZH.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30024.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

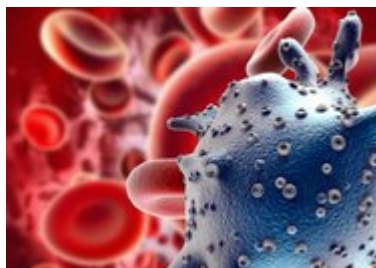
Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

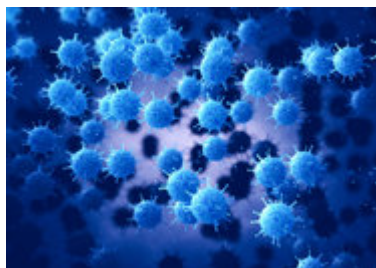
Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## **Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem**

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**