

## [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](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



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

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

Newsletter

[zapisz się](#)



[Strona główna](#) > [Start](#)

## Nowy styl życia, czyli żywność wzbogacana

Suplementy diety są wygodnym sposobem uzupełniania pewnych substancji odżywczych brakujących w codziennej diecie, ale NIE SĄ one jedynym źródłem dodatkowych witamin i składników mineralnych. Dotychczas suplementy diety w poszczególnych krajach Unii Europejskiej podlegały różnym regulacjom prawnym. Jednak od 31 lipca 2003 Członkowie państw Unii Europejskiej zostali zobowiązani do implementacji w swoim ustawodawstwie prawa unijnego określającego, które witaminy i składniki mineralne mogą być stosowane w produkcji suplementów oraz w jakiej postaci i formie będzie można owe suplementy wytwarzać. Oznacza to, że producenci będą mieć jednakowe pole działania i równe prawa w zakresie wytwarzania suplementów a konsumenci pewność, że występujące na rynku produkty, w każdym miejscu Unii Europejskiej, są porównywalnej jakości. Określenie "produkt porównywalny" oznacza również stosowanie podobnych oznaczeń na etykietach. Ustawodawstwo europejskie nakłada na producentów obowiązek etykietowania produktów jako "suplement diety" oraz umieszczania na opakowaniu informacji dotyczących zawartości w produkcie składników odżywczych (np. witamin, składników mineralnych), zalecanej dziennej dawki spożycia i ostrzeżenie o możliwości i skutkach przedawkowania. Opakowanie nie może zawierać informacji mówiących o tym, że suplement może zastąpić zróżnicowaną, zbilansowaną dietę ani też, że zapobiega występowaniu lub leczy określone choroby. Etykiety muszą wyraźnie informować o odpowiednim przechowywaniu produktu w miejscu niedostępnym dla dzieci. Innym szeroko

rozwijającym się rynkiem, obok suplementów, jest rynek z żywnością wzbogacaną, która stanowią produkty spożywcze, do których wprowadzono dodatkowe składniki odżywcze. Powody wzbogacania żywność:

- uzupełnienie żywności w niektóre składniki odżywcze, które są traczone w czasie produkcji, przetwarzania i przechowywania żywności
- uzyskanie substytutów żywności o podobnej wartości odżywczej w stosunku do innych produktów żywnościowych (np. dodanie witamin występujących w maśle do margaryny)
- wzbogacenie żywności, która zawiera mało albo nie zawiera wcale pewnych składników odżywczych

W podobny sposób, jak w przypadku suplementów diety, Unia Europejska tworzy akty prawne w celu zharmonizowania wymagań dla żywności wzbogacanej. Ustawodawstwo Unii Europejskiej definiuje produkty medyczne jako substancje, które leczą lub zapobiegają chorobom. Leki podlegają ścisłej kontroli i w większości przypadków są dostępne tylko na receptę, po uzyskaniu zgody lekarza.

Natomiast żywność wzbogacana i suplementy diety są dostępne bez większych ograniczeń ale nie mogą być traktowane i oznaczane jako środki leczące lub zapobiegające występowaniu określonych chorób. Dawid Byrne, członek komisji europejskiej ds. zdrowia i ochrony konsumentów, mówi:

"Musimy być świadomi tego, że urozmaicona dieta pozostaje najlepszym sposobem sprzyjającym prawidłowemu rozwojowi i funkcjonowaniu organizmu oraz zachowaniu zdrowia. Suplementy są stosowane u niektórych osób bądź specyficznych grup populacyjnych głównie w celu uzupełnienia diety deficytowej w podstawowe składniki odżywcze. Są one również stosowane przez osoby, które z pewnych względów chcą zwiększyć spożycie określonych składników odżywczych. Etykiety muszą jasno i wyraźnie informować konsumenta o sposobie przyjmowania poszczególnych suplementów i o ewentualnych przeciwwskazaniach". Dodatki do żywności oznacza się literą "E" i liczbą, by łatwo je było rozpoznać i by nie trzeba było używać ich pełnych nazw. Wzbogaca się o nie niektóre produkty, np. do kaszek dla niemowląt dodaje się żelazo, a do przecierów - witaminę C. Dietetycy radzą, byśmy jedli raczej żywność nieprzetworzoną. Podstawę diety powinny stanowić produkty zbożowe (kasze, pieczywo z mąki z pełnego przemiału, warzywa, owoce). Ale warzywa i owoce bywają woskowane (czyli zabezpieczane preparatami E901-E905), co przedłuża ich świeżość w czasie transportu. Pieczywo razowe barwi się karmelem (E150a-150d). Najwięcej "E" znajduje się w wędlinach, barwionych słodyczach i napojach oraz rozmaitych deserach. Im dłuższy termin ważności, im bardziej atrakcyjnie produkt wygląda, tym więcej w nim dodatków. Na liście substancji oznaczonych symbolem "E" znajdziemy nie tylko konserwanty, ale i barwniki, regulatory kwasowości, substancje przeciwzbrylające, spulchniające, żelujące, słodzące, zagęstniki, przeciwutleniacze, stabilizatory. Opakowania produktów spożywczych muszą mieć etykietę w języku polskim, na której podany jest skład. Może tam też być informacja o wartości kalorycznej produktu, ilości białek, węglowodanów i tłuszczów oraz dane, jaki procent dziennego zapotrzebowania na witaminę czy składnik mineralny pokrywa 100 g tego produktu. Ale opakowanie ma skłaniać do zakupu, więc zamiast informacji pojawia się tam często tekst reklamowy. Jeśli producenta jakiegoś przysmaku darzymy zaufaniem, to nie ma znaczenia, czy kupujemy ten przysmak pakowany, czy na wagę. Ale jeśli producenta nie znamy, lepiej sięgać po produkty paczkowane, żeby móc przeczytać ich skład. Brak informacji jest gorszy niż zła informacja. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku żywienia dzieci. Jeśli chcemy gotować w domu, kupujemy jarzyny i owoce w sprawdzonych miejscach, np. w sklepach ze zdrową żywnością. W drugim i trzecim roku życia dzieci mogą jeść już wiele "dorosłych" produktów. Wybierajmy te najmniej przetworzone: kasze, makarony, jogurty, biały ser, mięso, a nie wędlinę (a jeśli już, to taką, która ma pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka lub Centrum Zdrowia Dziecka), świeże ryby.

Trzy grupy popularnych przekąsek:

- Jogurt, owoce, warzywa, płatki i chrupki kukurydziane, wafle ryżowe, suszone morele, pestki

słonecznika, niesolone fistaszki - można podawać codziennie.

- herbatniki zwykle i z ziarnem, batoniki typu corny, sezamki, twarda czekolada, budyń, oliwki, ser żółty - 2 lub 3 razy w tygodniu
- ciastko z kremem, żelki, cukierki, lizaki, baton czekoladowy, herbatniki typu markizy, frytki, parówki - jak najrzadziej

„E dozwolone“:

- Dla niemowląt: E270, E304, E306, E307, E308, E309, E322, E330, E331, E332, E338, E339, E340, E412, E471, E472c, E473.
- Dla starszych niemowląt poza wymienionymi wyżej: E407, E410, E440.
- Dla małych dzieci (w drugim i trzecim roku życia) poza wymienionymi wyżej: E170, E260, E261, E262, E263, E296, E300, E301, E302, E325, E326, E327, E333, E334, E335, E336, E341, E354, E400, E401, E402, E404, E414, E415, E450a, E472a, E472b, E500, E501, E503, E507, E524, E525, E526, E551, E575, E1404, E1410, E1412, E1413, E1414, E1420, E1422

MC

<https://laboratoria.net/home/11215.html>

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

**Partnerzy**