

Tuz Tüketimi ve Gıda Etiketlerinde Bildirimler

Devletler, tüketicinin korunması için çeşitli tedbirler almaktadır. Bu çalışmalarda başlıklardan biri de kardiyovasküler hastalıklar açısından alınacak tedbirlerdir. 2002 yılında, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ-WHO), bir Dünya Sağlık Raporu yayımlar. Raporda, tuz tüketiminin azaltılmasının sağlık açısından önemine dikkat çekilmektedir. DSÖ'nün üst düzey karar alma organı Dünya Sağlık Asamblesi'nin 2010 yılında aldığı karar bireysel tuz tüketiminin kademeli olarak azaltılması yönündedir. Bu kararı benimseyen ülkeler 2011 yılından itibaren mevzuatlarını tuz ile ilgili yeni düzenlemelerle güncellemeye başlamıştır.

Genel nüfusun tuz tüketimini azaltma stratejisinde hedef, bireysel tuz tüketiminin 2025 yılına kadar %30 azaltılmasıdır. Bu, tuza dikkat etmesi gereken bireylerle birlikte sağlıklı bireylerin de tuz tüketimini günde 5 grama, bir başka deyişle bu miktara eşdeğer olan sodyum tüketimini 2 grama düşürmesi ve birçok sağlık riskine karşı tedbir alınması anlamına gelmektedir.

Avrupa Birliği üye devletleri DSÖ'nün tavsiyesini 6 gram olarak uygulamaktadır. Türkiye'de de Avrupa Birliği mevzuatıyla uyumlu olarak, beslenme bildirimi (enerji ve besin öğeleri tablosu) hesaplamalarında bu miktar referans alınmaktadır.

Ülkemizde 2010 yılında yayımlanan "Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı" ile ilgili genelge; tüm kamu kurum ve kuruluşları, üniversiteler, özel sektör ve sivil toplum kuruluşlarına görev vermiştir. Program kapsamında ekmek, salça, peynir ve zeytinde mevzuat güncellemeleri yapılarak üretimde kullanılan tuz miktarı azaltılmıştır (Tablo1-).

Beslenmedeki sodyumun ana kaynağı tuzdur. Ancak, gıda katkı maddelerinden gelen sodyum da gerek beslenmede gerekse gıdanın besin öğelerinin hesaplanmasında dikkate alınmaktadır.

Gıda etiketlerinde tuz ve/veya sodyum ile ilgili ikisi zorunlu diğerleri üreticinin isteğine bağlı olarak verilen beş çeşit bilgilendirme yöntemi mevcuttur. İsteğe bağlı olarak verilen bilgilerin de kuralları belirlenmiştir.

Ferda BİTLİSLİOĞLU
Gıda Mühendisi



Tuz Tüketimi ve Gıda Etiketlerinde Bildirimler

Zorunlu Bilgilendirme

Üretimde tuz kullanılmışsa ve son üründe bulunuyorsa; gıdanın ambalajında, etiketinde veya satış yerlerinde sunulan bilgilerde gıdanın içindekiler listesinde tuz belirtilir.

Diyetlerinde tuza yer olmayan bireyler için sodyum miktarının önemi düşünüldüğünde gıdanın sodyum içeriğinin de bilinmesi gerekir. Bu nedenle "tuz içeriğinin sadece gıdanın doğasında bulunan sodyumdan kaynaklandığı" bilgisinin verilmesi daha büyük önem arz etmektedir. Bu bilgilendirme her ne kadar isteğe bağlı olsa da; üretiminde tuz kullanılmayan gıdalarda beslenme bildirim yolu ile tuz miktarı (sodyum x 2.5) hakkında bilgi verilmesi zorunludur.

Yine aynı şekilde, tuz kullanılarak üretilmesi gereken bazı peynirlerin etiketlerinde bileşen listesi bulunma zorunluluğu olmadığı için tuz içeriği beslenme bildiriminde belirtilmelidir.

Yukarıda anlatılanların düzenlendiği Türk Gıda Kodeksi (TGK) Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine göre; hazır ambalajlı olmayan gıdalarda tuz ile ilgili olarak doğrudan satış veya perakende satış noktalarında, tüketicinin talep etmesi halinde tuz/sodyum miktarı hakkında bilgi verilmesi gerekmektedir.

İsteğe Bağlı Bilgilendirme

Bilindiği gibi gıda etiketlerinde isteğe bağlı olarak yapılan beyanlar TGK Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği ile "beslenme" ve "sağlık" beyanları şeklinde tanımlanmış ve hangi beyanın hangi koşullarda verilebileceği düzenlenmiştir.

Üreticilerin sodyum veya tuz ile ilgili olarak etiketlerde belirttikleri "beslenme beyanları" "gönüllü" olarak verilmektedir. Şöyle ki; bir ürün etiketinde "düşük sodyum içerir" veya "az tuzlu" ifadelerinin kullanılabilmesi için o gıdanın 100 gramında en fazla 0,12 g sodyum veya en fazla 0,31 g tuz bulunabileceği koşulu sağlanmalıdır. Bunun gibi sodyum veya tuz ile ilgili "azaltılmış/daha az", "çok düşük/çok az", "sodyumsuz/tuzsuz" ifadeleri de yasaldir ama belirtilen koşullara uymak zorunludur. Aynı şekilde, isteğe bağlı bildirimlerden birisi de gıdanın veya bir gıda bileşeninin sağlığa yararlılığı açısından kullanılan sağlık beyanlarıdır ki en çok dikkat edilmesi ve titizlik gösterilmesi gereken bilgiler bu beyanlardır. Çünkü sağlıklı yaşam hedefimizde tüketici için çekici olan ve ürün pazarlamada sık sık başvurulan bu bilgilerin tüketiciyi doğru bilgilendiriyor olması gerekir.

"Fitness", "egzersiz", "aktivite", "spor" çağrıştıran gıdalar (ör: takviye edici gıdalar) üzerinde bulunabilecek sağlık beyanlarına bir örnek verecek olursak; "Karbonhidrat-elektrolit çözeltileri uzun süreli dayanıklılık egzersizleri sırasındaki dayanıklılık performansının sürdürülmesine katkıda bulunur" şeklinde bir sağlık beyanı taşıyan bir ürünün belirli bir miktarda sodyum içermesi (20 mmol/L (460mg/L) - 50 mmol/L (1.159mg/L) arasında) gerekmektedir. Sodyum tüketimine dikkat etmesi gereken bir bireyin egzersiz yaptığı için böyle bir içeceği bol bol tüketmesi bir risktir.

Referans alım tablosu da gönüllü bildirimlerden biridir. Tüketime hazır haldeki gıdanın belirtilen miktarının tüketilmesi sonucunda kazanılan enerji veya alınan besin öğeleri ile ilgili referans alım bilgileridir. Bu tabloda yer alan bilgiler; enerji ve besin öğelerinin o gıda tüketildiğinde hedeflenen günlük beslenme programındaki enerji ve besin öğelerinin yüzde olarak ne kadarını karşıladığını ifade etmesi açısından önemlidir.

Örneklere; 100 g gıdada 0,12 g tuz varsa ve bunun hepsinin tüketildiği varsayılırsa; sağlıklı bir bireyin günlük tuz tüketiminin 2% sini tüketeceği anlaşılmaktadır. Referans alım tablosu tuz için 2% değerini vermelidir. Bu durumda tüketilecek sodyum miktarı bu bilgi üzerinden hesaplanacaktır.

Bilginin doğru olması yanında, doğru şekilde ve anlamlı aktarılması hem ürünlerin hak ettiği ilgiyi görmesi hem de muhatabı olan tüketiciye gösterilen saygının gereğidir.