



Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου  
Σχολή Γεωπονίας και Τροφίμων  
Τμήμα Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων

# ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΡΕΚΟΥΜΗ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

Την τελευταία τριακονταετία έχει παρατηρηθεί :

- Σημαντική αλλαγή:
  - ✓ στο μέγεθος των παραγωγικών μονάδων
  - ✓ την εμπορία των τροφίμων
  - ✓ τις συνήθειες του καταναλωτή
- Προέλευση πρώτων υλών από όλο τον κόσμο
- Διασπορά προϊόντων σ` όλο τον κόσμο (παγκοσμιοποίηση)
- Αυξημένη διεθνοποίηση του εμπορίου
- Αύξηση της σημασίας των μονάδων μαζικής εστίασης
- Αύξηση του αριθμού των ταξιδιωτών
- Εκδηλώθηκε σημαντικός αριθμός τροφιμονών νοσημάτων σε όλο τον κόσμο όπως η λιστέρια
- Αναπτύχθηκε μικροβιοαντοχή στα αντιβιοτικά
- Παρατηρήθηκε εκτεταμένη χρήση ορμονών
- Εντοπίστηκαν στα τρόφιμα υπολείμματα χημικών ουσιών, όπως περιβαλλοντικοί ρυπαντές και βαρέα μέταλλα
- Παρατηρήθηκαν διατροφικές κρίσεις διοξινών και σπογγόμορφης εγκεφαλοπάθειας βοοειδών στην Ευρώπη

- ▶ Τα συμβάντα αυτά κατέδειξαν την ανάγκη για την υιοθέτηση ενός βελτιωμένου νομοθετικού πλαισίου
- ▶ Πρόβαλλε επιτακτική η ανάγκη τροποποίησης της υφιστάμενης κοινοτικής νομοθεσίας, έτσι ώστε να τίθενται σε κυκλοφορία στην αγορά μόνο ασφαλή τρόφιμα
- ▶ Πρωταγωνιστικό ρόλο στον τομέα της ασφάλειας των τροφίμων διαδραματίζει η Ευρωπαϊκή Ένωση

# Ευρωπαϊκή Νομοθεσία

Η Ευρωπαϊκή Νομοθεσία αποτελείται από:

- ▶ Κανονισμούς
- ▶ Οδηγίες
- ▶ Αποφάσεις
- ▶ Συστάσεις - Γνωμοδοτήσεις

# Κοινοτική Νομοθεσία

## I. ΟΡΙΖΟΝΤΙΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Υγιεινή 93/43 Υ.Α 487/4-10-2000
- Επισήμανση & Διαφήμιση 79/112 ΚΤΠ11
- Διαθρεπτική Επισήμανση 90/496 ΚΤΠ11α
- Αναγραφή Παρτίδας 91/238, 2001/10 ΚΤΠ11
- Υλικά σε Επαφή με Τρόφιμα 89/109/, 83/229 84/500, 2002/72  
ΚΤΠ21, 26, 25, 24

## II. ΚΑΘΕΤΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Γαλακτοκομικά 92/46, 94/71, 2001/114 ΚΤΠ 79-87
- Κρέατα & Προϊόντα 92/5/, 94/65 ΚΤΠ 88-91
- Ψάρια & Προϊόντα 91/439, 94/356 ΚΤΠ 92-99
- Φυσικά Μεταλλικά Νερά 80/777 ΚΤΠ 149
- Πόσιμο Νερό 98/83 ΚΤΠ 149

# Νομοθεσία

Η νομοθεσία της χώρας μας περιλαμβάνει όλες τις διατάξεις, από ιδρύσεως του Ελληνικού Κράτους, αποτελούμενες από:

1. **Νόμους**
2. **Διατάγματα**
3. **Κανονιστικές Πράξεις Διοικητικών Οργάνων**
  - **Αποφάσεις (Υπουργικές, Νομαρχιακές)**
  - **Εγκύκλιοι**
  - **Άλλες Διατάξεις (Υγειονομικές, Αγορανομικές)**

Η Ελληνική νομοθεσία τροφίμων κατά το μεγαλύτερο μέρος της είναι εναρμονισμένη με την Ευρωπαϊκή Νομοθεσία

Η Νομοθεσία Τροφίμων, Ελληνική ή Ευρωπαϊκή, αναφέρεται είτε σε γενικά θέματα τροφίμων (οριζόντιες διατάξεις), είτε σε κατηγορίες τροφίμων (κάθετες διατάξεις)

# Ορισμοί

- ▶ **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ** (Ευρωπαϊκού Συμβουλίου, Επιτροπής): έχει γενικό πεδίο εφαρμογής, καθορίζει το αντικείμενο και τον τρόπο πραγμάτωσης του, είναι υποχρεωτικός σε όλα του τα σημεία και εφαρμόζεται από τη στιγμή της δημοσίευσης του στην επίσημη εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης (δεν απαιτείται δημοσίευση στην Ελληνική Εφημερίδα της Κυβερνήσεως)
- ▶ **ΟΔΗΓΙΑ**: ορίζει το αντικείμενο και αφήνει στις εθνικές αρχές τον τρόπο επίτευξης του (εν μέρει), συνήθως αφήνει χρονικά περιθώρια εφαρμογής, δημοσιεύεται στην επίσημη εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αλλά αντίθετα με τον Κανονισμό, αυτή δεν είναι προϋπόθεση για την εφαρμογή της, μεταφέρεται στο ελληνικό δίκαιο σαν Διάταγμα ή Απόφαση
- ▶ **ΑΠΟΦΑΣΗ** (Ευρωπαϊκού Συμβουλίου, Επιτροπής): έχει ειδικό πεδίο εφαρμογής (π.χ. κράτος, επιχείρηση, άτομο), είναι υποχρεωτική σε όλα της τα σημεία και η δημοσίευση στην επίσημη εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης δεν αποτελεί προϋπόθεση για την εφαρμογή της, δεν απαιτείται δημοσίευση στην Ελληνική Εφημερίδα της Κυβερνήσεως
- ▶ **ΣΥΣΤΑΣΗ, ΓΝΩΜΟΔΟΤΗΣΗ** (Ευρωπαϊκού Συμβουλίου, Επιτροπής): διατυπώνουν απόψεις για ειδικά θέματα, δεν είναι υποχρεωτικές στην εφαρμογή

# Εθνική Νομοθεσία

1. Κώδικας Τροφίμων, Ποτών και Αντικειμένων Κοινής Χρήσης
2. Υγειονομικές Διατάξεις καθορίζουν
  - υγειονομικούς ελέγχους
  - ποιότητα εμφιαλωμένων νερών
3. Αγορανομικές Διατάξεις καθορίζουν:
  - εμπορία και διακίνηση τροφίμων
4. Υπουργικές Αποφάσεις Υπ. Αγροτικής Ανάπτυξης και τροφίμων καθορίζουν:
  - κτηνιατρικούς ελέγχους
  - ποιοτικό έλεγχο οπωροκηπευτικών
  - προστατευόμενες νομοθεσίες προελεύσεως και γεωγραφικές ενδείξεις



# Λευκή Βίβλος για την ασφάλεια των τροφίμων

Η Λευκή Βίβλος:

- ▶ εκδόθηκε το 2000
- ▶ αντανακλά την κύρια πολιτική προτεραιότητα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής
- ▶ εξασφαλίζει την βούληση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την υιοθέτηση των πιο υψηλών προτύπων για την ασφάλεια των τροφίμων
- ▶ αποσκοπεί στην αποκατάσταση της εμπιστοσύνης του καταναλωτή στις λειτουργίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης που αφορούν τα τρόφιμα (ζωοτροφές)
- ▶ περιλαμβάνει προτάσεις που θα μετατρέψουν την πολιτική της Κοινότητας σχετικά με τα τρόφιμα (και τις ζωοτροφές) σε ένα προληπτικό, δυναμικό, κατανοητό και περιληπτικό εργαλείο που θα εξασφαλίζει ένα υψηλό επίπεδο υγείας του ανθρώπου και την προστασία του καταναλωτή
- ▶ είναι μια από τις σημαντικότερες πρωτοβουλίες της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για να δοθεί ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην προστασία του καταναλωτή και να επανακτηθεί η αυτοπεποίθησή του αναφορικά με την προμήθεια τροφίμων
- ▶ αποτελεί ένα σύνολο εγγράφων που διατυπώνουν τις βάσεις για μια νέα πολιτική τροφίμων, μια επικαιροποιημένη, σύγχρονη νομοθεσία με διαφανείς κανονισμούς, ισχυροποιημένους ελέγχους από το «αγρόκτημα στο τραπέζι» και αυξημένη δυνατότητα για ένα συμβουλευτικό διεπιστημονικό σύστημα με σκοπό την εγγύηση ενός υψηλού επιπέδου διαφύλαξης της ανθρώπινης υγείας και προστασίας του καταναλωτή

# Κώδικας τροφίμων (codex alimentarius)

- ▶ Είναι μία συλλογή διεθνών αναγνωρισμένων προτύπων, πρακτικών κωδίκων, οδηγιών και συστάσεων που σχετίζονται με τα τρόφιμα, την παραγωγή και την ασφάλειά τους
- ▶ Καλύπτει όλα τα τρόφιμα, τόσο τα επεξεργασμένα και τα ημιεπεξεργασμένα όσο και τις πρώτες ύλες, αλλά ιδιαίτερη έμφαση δίνει σε εκείνα που προορίζονται για άμεση κατανάλωση από τους καταναλωτές (έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα -ready to eat products)
- ▶ Επιπλέον, συμπεριλαμβάνει γενικές αρχές για τομείς όπως η αναγραφή ενδείξεων επί της συσκευασίας του τροφίμου, υγιεινή, πρόσθετα τροφίμων και βιοκτόνα αλλά και διεργασίες για την εξακρίβωση της ασφάλειας τροφίμων που προέρχονται από βιοτεχνολογικές μεθόδους
- ▶ Στον Κώδικα Τροφίμων περιλαμβάνονται ακόμα και οδηγίες διαχείρισης των επιθεωρήσεων εισαγωγών και εξαγωγών, καθώς και συστήματα πιστοποίησης των τροφίμων

# Σύστημα Διαχείρισης Ασφάλειας Τροφίμων (ΣΔΑΤ -ISO 22000: 2005)

- ▶ Το Σύστημα Διαχείρισης Ασφάλειας Τροφίμων (ΣΔΑΤ ISO 22000: 2005), είναι ένα Διεθνές πρότυπο Διαχείρισης της Ασφάλειας των Τροφίμων που έχει σαν στόχο την παραγωγή ασφαλών προϊόντων διατροφής και την προάσπιση της υγείας του καταναλωτή
- ▶ Το πρότυπο μπορεί να εφαρμοστεί σε επιχειρήσεις όλων των μεγεθών και όλων των ειδών διατροφής

## Σύστημα ISO 9001

- Το σύστημα ISO 9001, είναι ένα από τα σημαντικότερα διεθνή πρότυπα για τα συστήματα ποιότητας που χρησιμοποιείται για την ενίσχυση της ποιότητας αυτής
- Τα συγκεκριμένα πρότυπα ασχολούνται με την διαμόρφωση των απαιτήσεων που θα έχουν τα συστήματα ποιότητας κατά την διάρκεια εφαρμογής τους

# Αρχές Ασφάλειας Τροφίμων

- ▶ ΠΛΗΡΗΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ  
(Συλλογή και επιστημονική ανάλυση δεδομένων)
- ▶ ΚΑΤΑΜΕΡΙΣΜΟΣ ΕΥΘΥΝΩΝ  
(Ατομική ευθύνη, Ικνηλασιμότητα, Πρόληψη, Διαφάνεια)
- ▶ ΑΡΧΕΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΚΙΝΔΥΝΩΝ  
(Αξιολόγηση κινδύνου, Διαχείριση κινδύνου & Κοινοποίηση κινδύνου)
- ▶ ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ (πρόληψης)  
(Προστασία δημοσίας υγείας συνεκτιμώντας ευρύτερους παράγοντες, όπως περιβάλλον, βιώσιμη γεωργία, προσδοκίες καταναλωτών, προώθηση δίκαιων πρακτικών στο εμπόριο και μεταχείριση ζώων)

# Ασφάλεια Τροφίμων

Η κατάσταση κατά την οποία εξασφαλίζεται ότι τα τρόφιμα είναι κατάλληλα για ανθρώπινη κατανάλωση και δεν είναι επιβλαβή για την υγεία

Λαμβάνονται υπόψη: οι συνθήκες χρήσης, οι πληροφορίες στην ετικέτα, οι πιθανές σωρευτικές συνέπειες / μακροπρόθεσμες συνέπειες (π.χ. GMO) και οι ιδιαίτερες ευαίσθησιες ομάδων καταναλωτών

## Υγιεινή Τροφίμων

Εξασφάλιση της τήρησης των μέτρων και όρων, που είναι αναγκαίοι για τον έλεγχο των πηγών κινδύνου

Εξασφάλιση της ακαταλληλότητας των τροφίμων για ανθρώπινη κατανάλωση, λαμβανομένης υπόψη της σκοπούμενης χρήσης τους

**--Είναι Υποχρέωση των YET !**

## Κίνδυνοι

«Πηγή κινδύνου»: ένας βιολογικός, χημικός ή φυσικός παράγοντας στα τρόφιμα ή τις ζωοτροφές ή μια κατάσταση των τροφίμων, που έχει τη δυνατότητα να προκαλέσει αρνητικές συνέπειες στην υγεία

# Πακέτο Υγιεινής- Hygiene Package

Η θέσπιση του Food Hygiene Package με μια σειρά νομοθεσιών έχει ως κύριο σκοπό:

- ▶ Τον ομοιόμορφο και ολοκληρωμένο (from farm to fork) έλεγχο στα κράτη μέλη
- ▶ Υποχρέωση τήρησης ιχνηλασιμότητας από τους ΥΕΤ
- ▶ Υψηλό επίπεδο προστασίας της Δημόσιας Υγείας και των Καταναλωτών
- ▶ Η νομοθεσία τροφίμων να βασίζεται στην επιστημονική τεκμηρίωση και την εκτίμηση κινδύνου
- ▶ Μετατόπιση της πρωταρχικής ευθύνης για την ασφάλεια των τροφίμων, στη βιομηχανία

# Πακέτο Υγιεινής- Hygiene Package

Οι 17 οδηγίες που σχετίζονται με την υγιεινή τροφίμων, αντικαθίστανται από ένα πακέτο 5 Κανονισμών και 1 Οδηγίας:

- ▶ **Καν. (ΕΚ) 852/2004 - Κανονισμός Υγιεινής Τροφίμων:** Θέτει γενικούς κανόνες υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων που εφαρμόζονται σε όλα τα στάδια της αλυσίδας παραγωγής τροφίμων, από το χωράφι ή το στάβλο μέχρι τον τελικό καταναλωτή. Με τον κανονισμό αυτό ο «παραγωγός τροφίμων» - όπως ορίζεται στο κείμενο, φέρει την πλήρη ευθύνη για την ασφάλεια των τροφίμων που παράγει, διακινεί, διαθέτει
- ▶ Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει εκδώσει οδηγίες για την εφαρμογή του Καν. 852/2004 και την εφαρμογή των Αρχών του HACCP, από τις επιχειρήσεις τροφίμων
- ▶ **Καν. (ΕΚ) 853/2004 - Κανονισμός για τον καθορισμό ειδικών κανόνων υγιεινής για τρόφιμα ζωικής προέλευσης.** Περιλαμβάνει ειδικούς κανόνες υγιεινής για τρόφιμα ζωικής προέλευσης που πρέπει να τηρούνται σε συνδυασμό με όσα προβλέπονται στον Καν. 852/2004
- ▶ Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει εκδώσει οδηγίες για την εφαρμογή του Καν. 853/2004
- ▶ **Κανονισμός (ΕΚ) 882/2004 - Κανονισμός για την διεξαγωγή του επίσημου ελέγχου τροφίμων** Η Ευρωπαϊκή επιτροπή έχει εκδώσει οδηγίες για την εφαρμογή του Κανονισμού 882/2004 σχετικά με την δειγματοληψία για μικροβιολογικές δοκιμές
- ▶ **Κανονισμός (ΕΚ) 854/2004 - Κανονισμός για τον επίσημο έλεγχο τροφίμων ζωικής προέλευσης.** Ο κανονισμός αυτός καθορίζει ειδικές διατάξεις για την οργάνωση των επίσημων ελέγχων στα προϊόντα ζωικής προέλευσης
- ▶ **Οδηγία 2004/41 ΕΚ.** - Με την οδηγία αυτή καταργούνται συγκεκριμένες οδηγίες περί υγιεινής τροφίμων



# Πακέτο Υγιεινής- Hygiene Package

- ▶ Κανονισμός (ΕΚ) 854/2004 - Κανονισμός για τον επίσημο έλεγχο τροφίμων ζωικής προέλευσης. Ο κανονισμός αυτός καθορίζει ειδικές διατάξεις για την οργάνωση των επίσημων ελέγχων στα προϊόντα ζωικής προέλευσης
- ▶ Οδηγία 2004/41 ΕΚ. - Με την οδηγία αυτή καταργούνται συγκεκριμένες οδηγίες περί υγιεινής τροφίμων
- ▶ Κανονισμός (ΕΚ) 2073/2005 σχετικά με τα μικροβιολογικά κριτήρια των τροφίμων
- ▶ Κανονισμός (ΕΚ) 2074/2005 για θέσπιση μέτρων εφαρμογής για ορισμένα προϊόντα βάσει του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 853/2004 και για την οργάνωση επίσημων ελέγχων βάσει των κανονισμών (ΕΚ) αριθ. 854/2004 και (ΕΚ) αριθ. 882/2004, για την παρέκκλιση από τον κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 852/2004 και για τροποποίηση των κανονισμών (ΕΚ) αριθ. 853/2004 και (ΕΚ) αριθ. 854/2004
- ▶ Κανονισμός (ΕΚ) 2075/2005 για τη θέσπιση ειδικών κανόνων σχετικά με τους επίσημους ελέγχους για ανίχνευση *Trichinella* στο κρέας
- ▶ Κανονισμός (ΕΚ) 1441/2007 για την τροποποίηση του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 2073/2005 της Επιτροπής περί μικροβιολογικών κριτηρίων για τα τρόφιμα
- ▶ Κανονισμός (ΕΚ) 1086/2011 για την τροποποίηση κανονισμών 2160/2003 και 2073/2005 για την ανίχνευση *Salmonella* σε νωπό κρέας πουλερικών



# Σύστημα Έγκαιρης Προειδοποίησης RASFF

## RASFF Rapid Alert System for Food and Feed

- ▶ Δίκτυο μεταξύ των κρατών μελών ΕΕ όπου άμεσα και τάχιστα ενημερώνονται οι αρχές κάθε κράτους για εντοπισμό ακατάλληλων τροφίμων / ζωοτροφών σε κράτος μέλος
- ▶ Εθελοντική Συμμετοχή και αρκετών χωρών εκτός ΕΕ
- ▶ Είναι ένα δίκτυο για την κοινοποίηση άμεσων ή έμμεσων κινδύνων για την υγεία των ανθρώπων και των ζώων που προέρχονται από τρόφιμα ή ζωοτροφές
- ▶ Σε αυτό συμμετέχουν τα κράτη μέλη, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και η EFSA. Η Επιτροπή είναι αρμόδια για τη διαχείριση του δικτύου. Ορίζεται ένα “σημείο επαφής” (αρμόδια υπηρεσία) του κράτους μέλους με το δίκτυο
- ▶ Με την ΚΥΑ 18386 (ΦΕΚ 1745/Β’/14.12.05), ως σημείο επαφής της Ελλάδας για τα τρόφιμα ορίστηκε ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ)

# Ειδικές Διατάξεις Νομοθεσίας

- ▶ Κανονισμοί / Αποφάσεις για αυξημένους ελέγχους στην εισαγωγή κατηγοριών τροφίμων και αντικειμένων που προορίζονται για επαφή με τρόφιμα, από συγκεκριμένες χώρες εκτός ΕΕ
- ▶ Αύξηση στη δειγματοληψία συγκεκριμένων κατηγοριών τροφίμων ανάλογα με τη συχνότητα εμφάνισης παρεκκλίσεων
- ▶ Κατά κανόνα γίνονται απροειδοποίητα οι επιθεωρήσεις
- ▶ Ανακοίνωση προς το καταναλωτικό κοινό για ακατάλληλα τρόφιμα

## Ελεγκτικοί Έλεγχοι - Audit FVO

- ▶ FVO Food & Veterinary Office, E.E.
- ▶ Διενεργεί ελέγχους στα κράτη μέλη για επιβεβαίωση ότι η εφαρμογή και επιβολή της νομοθεσίας γίνεται σωστά
- ▶ Πιθανότητα επιβολής κυρώσεων σε κράτη μέλη
- ▶ Έλεγχοι και σε κράτη εκτός E.E. που εξάγουν τρόφιμα/ζωοτροφές στην E.E. Τρόφιμα πρέπει να παρασκευάζονται με διαδικασίες αντίστοιχες των απαιτήσεων της E.E. Πιθανότητα απαγόρευσης εισαγωγών

# Νομοθεσία

## Κανονισμός 852/2004

- ▶ «Πρωτογενή προϊόντα»: τα προϊόντα της πρωτογενούς παραγωγής περιλαμβανομένων των προϊόντων του εδάφους, της κτηνοτροφίας, της θήρας και της αλιείας
- ▶ «Μεταποίηση»: ενέργεια με την οποία τροποποιείται ουσιαστικά το αρχικό προϊόν, συμπεριλαμβανομένης της θερμικής επεξεργασίας, του καπνίσματος, του αλατίσματος, της ωρίμανσης, της αποξήρανσης, του μαριναρίσματος, της εκχύλισης, της εξώθησης ή συνδυασμού αυτών των μεθόδων
- ▶ «Μη μεταποιημένα προϊόντα»: τρόφιμα τα οποία δεν έχουν υποστεί μεταποίηση και τα οποία περιλαμβάνουν τα προϊόντα που έχουν υποστεί διαίρεση, χωρισμό, αποκοπή, κοπή, αφαίρεση οστών, πολτοποίηση, αποφλοιώση, εκδορά, κονιοποίηση, τεμαχισμό, καθαρισμό, καλλωπισμό, άλεση, αφαίρεση του κελύφους, ψύξη, κατάψυξη, βαθιά κατάψυξη, ή απόψυξη
- ▶ «Μεταποιημένα προϊόντα»: τρόφιμα που προέρχονται από τη μεταποίηση μη μεταποιημένων προϊόντων. Τα προϊόντα αυτά είναι δυνατό να περιέχουν συστατικά τα οποία είναι αναγκαία για την παρασκευή τους ή τα οποία τους προσδίδουν ιδιαίτερα χαρακτηριστικά

# Νομοθεσία

## Κανονισμός 852/2004

- ▶ Οι υπεύθυνοι των επιχειρήσεων τροφίμων φέρουν την πρωταρχική ευθύνη για την ασφάλεια των τροφίμων
- ▶ Διασφάλιση ασφάλειας τροφίμων σε όλη την τροφική αλυσίδα αρχίζοντας από την πρωτογενή παραγωγή
- ▶ Διατήρηση ψυκτικής αλυσίδας για ευαλοίωτα ή κατεψυγμένα τρόφιμα
- ▶ Γενική εφαρμογή διαδικασιών βασισμένων στις αρχές του HACCP και εφαρμογή της ορθής υγιεινής πρακτικής
- ▶ Οδηγοί ορθής πρακτικής (εθνικοί ή κοινοτικοί) για βοήθεια των χειριστών βιομηχανίας τροφίμων
- ▶ Καθιέρωση μικροβιολογικών κριτηρίων και έλεγχος θερμοκρασιακών απαιτήσεων
- ▶ Διασφάλιση ότι τα εισαγόμενα τρόφιμα ακολουθούν ίδια ή ισοδύναμα πρότυπα υγιεινής με τα τρόφιμα που παράγονται στην Κοινότητα

# Πιστοποίηση τροφίμων

- ▶ Η πιστοποίηση τροφίμων αποσκοπεί αφ' ενός μεν στην εξασφάλιση επαρκούς ποσότητας τροφίμων με συγκεκριμένες «ποιοτικές» προδιαγραφές στο καταναλωτικό κοινό, αφ' ετέρου δε στην καλύτερη προώθηση παραδοσιακών μεν αλλά τυποποιημένων προϊόντων που παράγονται σε περιοχές με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά

## Προδιαγραφές Πιστοποίησης Τροφίμων

- A. Πιστοποίηση της ποιότητας των τροφίμων σύμφωνα με τους κοινοτικούς κανονισμούς:
  1. Προϊόντων Προστατευμένων Ονομασιών Προέλευσης (Π.Ο.Π.)
  2. Προϊόντων Προστατευμένων Γεωγραφικών Ενδείξεων (Π.Γ.Ε.)
  3. Προϊόντων Βιολογικής Γεωργίας (Π.Β.Γ.) και Κτηνοτροφίας
  4. Ειδικών Παραδοσιακών Προϊόντων Εγγυημένων (Ε.Π.Π.Ε.)
- B. Πιστοποίηση προϊόντων ποιότητας σύμφωνα με εθνικές ή διεθνείς προδιαγραφές
  1. Νωπών Οπωροκηπευτικών
  2. Προϊόντων Ιχθυοκαλλιέργειας
  3. Οίνου
  4. Ελαιολάδου
  5. Γαλακτοκομικών
  6. Προϊόντων κρέατος
  7. Δημητριακών

# Σήμανση Προϊόντος

- ▶ Προϊόντα προστατευμένης ονομασίας προέλευσης (ΠΟΠ)
- ▶ Προϊόντα προστατευμένης γεωγραφικής ένδειξης (ΠΓΕ)
- ▶ Ειδικά παραδοσιακά προϊόντα εγγυημένα (ΕΠΠΕ)
- ▶ Προϊόντα ιδιοτυπίας (ΠΙ)

## Προϊόντα ΠΟΠ

- ▶ Διακρίνονται από ορισμένα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά ποιότητας, που οφείλονται στο μικροκλίμα του τόπου παραγωγής τους
- ▶ Όλες οι παραγωγικές διαδικασίες ολοκληρώνονται στην οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή
- ▶ Διατίθενται με προκαθορισμένο ειδικό σήμα πιστοποίησης, που χορηγείται ύστερα από αίτηση των ενδιαφερομένων συνοδευμένη με τα απαιτούμενα δικαιολογητικά, στην αρμόδια Διεύθυνση της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης

## Προϊόντα Ιδιοτυπίας (ΠΙ)

Παράγονται κάτω από προκαθορισμένες διαδικασίες και απευθύνονται σε ειδικές κατηγορίες καταναλωτών:

- ▶ Παιδιά
- ▶ Υπερήλικες
- ▶ Ασθενείς

## Προϊόντα ΕΠΠΕ

- ▶ Είναι κυρίως προϊόντα μεταποίησης που χαρακτηρίζονται από τη σύσταση ή και τον τρόπο παρασκευής τους
- ▶ Έχουν ιστορία δεκαετιών ή αιώνων και ενσωματώνουν ιστορία, ήθη, έθιμα, και παραδόσεις
- ▶ Κατοχυρώνονται σύμφωνα με τον κανονισμό να είναι παραδοσιακά και ιδιότυπα, δηλαδή να παρουσιάζουν χαρακτηριστικά που τα διαφοροποιούν από παρεμφερή προϊόντα που ανήκουν στην ίδια κατηγορία



# Σήμανση Προϊόντων - Συστατικά Ποιότητας

- ▶ Οι ετικέτες προέλευσης και ποιότητας (branding) δεν φαίνεται να συνιστούν πάντα σημαντικό παράγοντα στις επιλογές του καταναλωτή
- ▶ Η αύξηση στις πωλήσεις των οπωροκηπευτικών μπορεί να επιτευχθεί με: βελτίωση της ποιότητας του προσφερόμενου προϊόντος, μέσω της απομάκρυνσης κατά τη διαλογή της χαμηλής ποιότητας καρπών και τη διατήρησή τους σε κατάλληλες συνθήκες μετασυλλεκτικά
- ▶ Η τιμή αγοράς αποτελεί τον πιο συχνό λόγο για την μη αγορά ενός προϊόντος

# Επισήμανση και Συσκευασία Προϊόντων

Η επισήμανση των τροφίμων αποσκοπεί στο να εξασφαλίζεται η παροχή στους καταναλωτές όλων των πληροφοριών σχετικά με το περιεχόμενο και τη σύνθεση αυτών των προϊόντων, με σκοπό την προστασία της υγείας τους και των συμφερόντων τους. Άλλες πληροφορίες μπορούν να προβάλλουν μια συγκεκριμένη ιδιότητα του προϊόντος, όπως την προέλευση ή τη μέθοδο παραγωγής.

Ορισμένα τρόφιμα αντικείμενο ειδικής νομοθετικής ρύθμισης, όπως οι τροποποιημένοι οργανισμοί, τα αλλεργιογόνα τρόφιμα, απογαλακτισμού ή ακόμη διάφορα προϊόντα.

Η επισήμανση ορισμένων μη εδώδιμων προϊόντων πρέπει επίσης να περιέχει ειδικές πληροφορίες, για να εξασφαλίζεται η ασφάλεια της χρήσης τους και να παρέχεται στον καταναλωτή η δυνατότητα πραγματικής επιλογής. Εξάλλου, κατά τη συσκευασία των τροφίμων πρέπει να τηρούνται τα κριτήρια κατασκευής για να αποφεύγεται η μόλυνση των εν λόγω τροφίμων από αυτή.

Η επισήμανση σχετικά με τις τροφικές ιδιότητες έχει εναρμονιστεί σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση, είναι προαιρετική, αλλά όταν στην επισήμανση ή σε διαφήμιση περιλαμβάνεται διατροφικός ισχυρισμός γίνεται **υποχρεωτική**.

# Γενικές Αρχές Επισήμανσης

- Να είναι τέτοιας φύσης που να μην οδηγεί σε πλάνη τον καταναλωτή όσον αφορά τα χαρακτηριστικά του τροφίμου (φύση, ταυτότητα, ιδιότητες, σύνθεση, ποσότητα, διατηρησιμότητα, τόπο παραγωγής ή λήψης)
- Αν αποδίδουν στο τρόφιμο δράση ή ιδιότητες που δεν έχει
- Να παρουσιάζουν ότι ένα τρόφιμο έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, ενώ αυτά τα ίδια χαρακτηριστικά έχουν όλα τα παρόμοια τρόφιμα (π.χ χωρίς συντηρητικά στα άλευρα)
- Να μην αποδίδει στο τρόφιμο ιδιότητες πρόληψης, αγωγής ή θεραπείας ασθενειών ή να τις υπονοεί

# Υποχρεωτικά Πεδία Επισήμανσης

- Ονομασία πώλησης
- Κατάλογος συστατικών
- Καθαρή ποσότητα
- Χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας
- Ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης
- Στοιχεία υπευθύνου για το προϊόν
- Τόπος παραγωγής ή προέλευσης
- Οδηγίες χρήσεως
- Αλκοολικός Βαθμός (πάνω από 1,2%)
- Ένδειξη σχετική με την αναγνώριση της παρτίδας

# Κατάλογος Συστατικών

- ▶ **Συστατικό:** κάθε ουσία, συμπεριλαμβανόμενων και των προσθέτων που χρησιμοποιείται στην παραγωγή ή την παρασκευή ενός τροφίμου και συνεχίζει να υπάρχει στο τελικό προϊόν, έστω και σε τροποποιημένη μορφή
- ▶ **Σύνθετα συστατικά:** τα συστατικά ενός συστατικού του τροφίμου θεωρούνται και αυτά συστατικά του τελικού τροφίμου (π.χ. σιρόπι σε γλυκά του κουταλιού, τα συστατικά του σιροπιού θα πρέπει να αναγράφονται στον κατάλογο των συστατικών)

## Δεν θεωρούνται συστατικά

- ▶ Τα στοιχεία ενός συστατικού που έχουν προσωρινά αφαιρεθεί κατά τη διαδικασία παρασκευής (π.χ. λίπος γάλακτος)
- ▶ Τα πρόσθετα που δεν εξυπηρετούν κανένα τεχνολογικό σκοπό στο τελικό προϊόν και η παρουσία τους στα τρόφιμα οφείλεται, αποκλειστικά, στο ότι περιέχονται σε ένα ή περισσότερα συστατικά του τροφίμου αυτού
- ▶ Τα πρόσθετα που χρησιμοποιούνται ως τεχνολογικά βοηθήματα όπως τα ένζυμα, αλκοόλες (που επιταχύνουν τη δράση ορισμένων προσθέτων), τα οξέα
- ▶ Ουσίες που χρησιμοποιούνται στις αναγκαίες ποσότητες, ως διαλύτες ή φορείς προσθέτων και αρωμάτων (π.χ. δισουλφιδίου που χρησιμοποιείται στην παρασκευή αρωμάτων)
- ▶ Ουσίες που δεν είναι πρόσθετα τροφίμων, αλλά χρησιμοποιούνται με το ίδιο τρόπο και για τον ίδιο σκοπό, όπως τα βοηθητικά επεξεργασίας και εξακολουθούν να υπάρχουν στο τελικό προϊόν, έστω και σε διαφορετική μορφή

# Κατάλογος Συστατικών

## Τρόφιμα για τα οποία δεν απαιτείται κατάλογος συστατικών

- ▶ Νωπά φρούτα και λαχανικά συμπεριλαμβανόμενης της Πατάτας (εκτός αν έχουν υποστεί κάποια επεξεργασία)
- ▶ Αεριούχα νερά εφόσον δεν έχει προστεθεί διοξείδιο του άνθρακα
- ▶ Ξύδι ζύμωσης
- ▶ Στα προϊόντα που αποτελούνται από ένα μόνο συστατικό, εφόσον η ονομασία πώλησης ταυτίζεται με το όνομα του συστατικού χωρίς τον κίνδυνο σύγχυσης
- ▶ Ποτά με περιεκτικότητα σε αλκοόλη πάνω από 1,2%

## Τρόπος αναγραφής του καταλόγου των συστατικών

- ▶ Τον κατάλογο συνοδεύει ένδειξη που περιλαμβάνει τη λέξη «συστατικά»
- ▶ Αναγραφή όλων των συστατικών κατά σειρά ελαττωμένης κατά βάρος περιεκτικότητας, κατά τη στιγμή χρησιμοποίησής τους στην παρασκευή του τροφίμου
- ▶ Ωστόσο συστατικά σε ποσοστό <2% στο τελικό προϊόν μπορούν να απαριθμούνται με διαφορετική σειρά, μετά από τα άλλα συστατικά
- ▶ Σε ορισμένες περιπτώσεις τα συστατικά θα πρέπει να συνοδεύονται από το ποσοστό χρησιμοποίησής τους στο τρόφιμο

# Κατάλογος Συστατικών

## Ονομασία συστατικών

- ▶ Τα συστατικά θα πρέπει να αναφέρονται με το καθορισμένο από την νομοθεσία (ευρωπαϊκή ή Εθνική) όνομα τους, ή εφόσον δεν υπάρχει καθορισμένη ονομασία από το καθιερωμένο όνομα τους ή από μια περιγραφή τους
- ▶ Τα πρόσθετα πρέπει να αναφέρονται στον κατάλογο των συστατικών
- ▶ Με το όνομα της κατηγορίας στην οποία ανήκουν ακολουθούμενο
- ▶ Με το ειδικό του όνομα ή τον αριθμό E (π.χ. χρωστική E127 ή χρωστική ερυθροσίνη)

## Σε έναν κατάλογο συστατικών ελέγχονται

- ▶ Η δυνατότητα χρησιμοποίησης των συγκεκριμένων συστατικών στο συγκεκριμένο τρόφιμο
- ▶ Εάν τα συστατικά αναγράφονται με τη σειρά περιεκτικότητας τους στο τρόφιμο
- ▶ Εάν θα πρέπει να αναγράφονται οι ποσότητες ορισμένων συστατικών
- ▶ Εάν είναι σωστός ο τρόπος αναγραφής των προσθέτων
- ▶ Εάν υπάρχουν σύνθετα συστατικά που θα πρέπει να αναλυθούν σε επιμέρους συστατικά
- ▶ Σε περίπτωση προϊόντων του εξωτερικού, η σωστή μετάφραση των συστατικών

# Χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας

Η χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας δίνεται με την ένδειξη:

- ▶ «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από ...» εφόσον περιλαμβάνεται και η ακριβής ημέρα
- ▶ «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από το τέλος...» στις περιπτώσεις που δεν είναι απαραίτητη η αναγραφή της ημέρας
- ▶ «ανάλωση μέχρι...» για μερικά ευαλλοίωτα από μικροβιολογικής άποψης τρόφιμα  
Ημέρα, μήνας, έτος (ένδειξη)

**Τρόφιμα με διατηρησιμότητα:**

- ▶ Μικρότερη από 3 μήνες αρκεί η αναγραφή της ημέρας και του μήνα
- ▶ Μεταξύ 3 και 18 μηνών, αρκεί η αναγραφή του μήνα και του έτους
- ▶ Μεγαλύτερη από 18 μήνες, αρκεί η αναγραφή του έτους

«Ανάλωση κατά την προτίμηση πριν από 2020..»

Παρόλο που το προϊόν έχει διάρκεια μεγαλύτερη από 18 μήνες και άρα μπορεί να αναφερθεί μόνο το έτος δεν είναι σωστά διατυπωμένη.

**Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΕΐΝΑΙ**

«Ανάλωση κατά την προτίμηση πριν από το τέλος 2020..»

# Χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας

Δεν απαιτείται για:

- ▶ Φρούτα και λαχανικά που δεν έχουν υποστεί επεξεργασία
- ▶ Κρασιά, ηδύποτα από ζύμωση και παρόμοια προϊόντα από σταφύλια ή άλλα φρούτα
- ▶ Προϊόντα αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής που καταναλώνονται σε 24 ώρες
- ▶ Τσίχλες
- ▶ Σάκχαρα



# Ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης και χρήσης

Οδηγίες απαραίτητες για την ασφαλή χρήση του προϊόντος που εξασφαλίζουν ότι το τρόφιμο δεν θα αποτελέσει άμεσο κίνδυνο για την ανθρώπινη υγεία όπως:

- ▶ μετά το άνοιγμα διατηρείται στο ψυγείο για 3-4 ημέρες
- ▶ να μην καταναλώνεται εάν έχει αποψυχθεί

## Οδηγίες χρήσης

Οδηγίες χρήσης όπως:

- ▶ Οδηγίες ψησίματος,
- ▶ Προϊόν έτοιμο για κατανάλωση
- ▶ Αναμίξτε
- ▶ Ζεσταίνετε στο φούρνο

# Ένδειξη σχετική με την αναγνώριση της παρτίδας

## Παρτίδα

- ▶ Είναι το σύνολο των μονάδων πώλησης ενός τροφίμου, που παράγεται, παρασκευάζεται ή συσκευάζεται σε συνθήκες ουσιαστικά πανομοιότυπες
- ▶ Καθορίζεται από τον παραγωγό, παρασκευαστή, ή τον πρώτο πωλητή που είναι εγκατεστημένος στην κοινότητα
- ▶ Η ένδειξη της παρτίδας είναι προαιρετική όταν αναγράφεται η ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας που περιλαμβάνει ένδειξη τουλάχιστον ημέρας και μήνα

# GDA's και Θρεπτικά Συστατικά

Μας ενημερώνει με μια ματιά για τις θερμίδες που περιέχει μια μερίδα τροφίμου (δηλαδή 140 θερμίδες) και για το Ποσοστό κάλυψης της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης Θερμίδων. Δηλαδή η μια μερίδα τροφίμου καλύπτει το 7% της ενέργειας (των θερμίδων) που θα πρέπει κατά μέσο όρο να προσλαμβάνει ένας μέσος υγιής ενήλικας



Η παρακάτω σειρά εικονιδίων ΕΗΠ (που μπορεί να βρίσκεται και στο πίσω μέρος της συσκευασίας ενός τροφίμου) μας ενημερώνει απλά και γρήγορα τόσο για τις θερμίδες που περιέχει μια μερίδα τροφίμου, όσο και για τα Σάκχαρα, τα Λιπαρά, τα Κορεσμένα λιπαρά και το Νάτριο που περιέχει μια μερίδα τροφίμου

Παράλληλα αναφέρει και το Ποσοστό Κάλυψης της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης για το κάθε ένα από αυτά τα θρεπτικά συστατικά



# GDAs και Θρεπτικά Συστατικά

- ▶ Οι τιμές αναφοράς για τα GDAs έχουν αξιολογηθεί και κατοχυρωθεί επιστημονικά από την EFSA (Ευρωπαϊκή αρχή για την ασφάλεια των τροφίμων)
- ▶ Αναπτύχθηκαν για πρώτη φορά το 1998 και στην συνέχεια υιοθετήθηκαν σταδιακά, στην ΕΕ
- ▶ Ο ευρωπαϊκός σύνδεσμος βιομηχανιών τροφίμων εξέδωσε συστάσεις για αυτό το κοινό σύστημα διατροφικής επισήμανσης
- ▶ Το σύστημα αυτό, περιλαμβάνει διατροφική επισήμανση στο εμπρός και στο πίσω μέρος της συσκευασίας και είναι βασισμένο σε έναν ομοιόμορφο κατάλογο θρεπτικών συστατικών
- ▶ Οι συστάσεις για τα GDAs (ΕΗΠ), βασίζονται στις μέσες διατροφικές ανάγκες ενός ενήλικου, όπως προκύπτουν από τις διεθνείς, τις ευρωπαϊκές και τις (ανά χώρα) κυβερνητικές οδηγίες και έχουν εγκριθεί από την EFSA

# GDAs και Θρεπτικά Συστατικά

- ▶ Στη Ελλάδα το σύστημα των GDAs (ΕΗΠ) μελετήθηκε, αναπτύχθηκε και προωθείται από τον ΣΕΒΤ
- ▶ Οι ομάδες θρεπτικών συστατικών στις οποίες αναφέρεται το σύστημα GDAs (ΕΗΠ) είναι: Θερμίδες, Σάκχαρα, Λιπαρά, Κορεσμένα λιπαρά και Νάτριο γιατί αυτά τα θρεπτικά συστατικά είναι πιο άμεσα συνδεδεμένα με τα πιο διαδεδομένα χρόνια νοσήματα
- ▶ Σημειώνουμε ότι πρόκειται για εθελοντικό σχήμα χωρίς νομοθετημένες προδιαγραφές για το πως θα δηλώνεται. Παρόλα αυτά προτείνεται για την αναγραφή των GDAs να ακολουθούνται οι συστάσεις του ΣΕΒΤ
- ▶ Υπάρχει η δυνατότητα προσθήκης και άλλου θρεπτικού συστατικού, π.χ φυτικές ίνες, αρκεί να υπάρχουν τεκμηριωμένες τιμές αναφοράς για Ποσοστό Κάλυψης Της **Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης** του εν λόγω συστατικού
- ▶ Σύμφωνα με το σύστημα GDAs, (ΕΗΠ), το εικονίδιο που δείχνει τις Θερμίδες/Ενέργεια ανά μερίδα τροφίμου, βρίσκεται συνήθως στο εμπρός μέρος της συσκευασίας
- ▶ Η προτεινόμενη τιμή αναφοράς των 2000Kcal για την πρόσληψη της ενέργειας αντιστοιχεί στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα

# Περίγραμμα Ποιοτικού Ελέγχου Τροφίμων (ΠΕΤ)

- ❑ Ορισμοί, στόχοι και στάδια ποιοτικού ελέγχου. (Έλεγχος πρώτων υλών, παραγωγικής διαδικασίας και τελικού προϊόντος)
- ❑ Μέθοδοι ποιοτικού ελέγχου - Οργανόγραμμα επιχείρησης - Καθήκοντα τμήματος ποιοτικού ελέγχου
- ❑ Ποιοτικά χαρακτηριστικά των τροφίμων (Ποσοτικά, αφανή, οργανοληπτικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά)
- ❑ Οργανοληπτικά χαρακτηριστικά. (Εμφάνιση, υφή, οσμή και άρωμα, γεύση)

**Φρούτα & Λαχανικά:** Συντήρηση φρούτων και λαχανικών, Κονσερβοποίηση, Ξήρανση φρούτων, Ποιοτικός έλεγχος φρούτων & λαχανικών

**Δημητριακά:** Τεχνολογία δημητριακών, Ποιότητες αλεύρων και αρτοποιία, Προϊόντα δημητριακών, Ποιοτικός έλεγχος δημητριακών και των προϊόντων τους

**Κρέας & κρεατοσκευάσματα:** Περιγραφή & ταξινόμηση κρέατος και κρεατοσκευασμάτων, Συντήρηση κρέατος και κρεατοσκευασμάτων με ψύξη, Ποιοτικός έλεγχος κρέατος & κρεατοσκευασμάτων

# Περιγραφή Ποιοτικού Ελέγχου Τροφίμων (ΠΕΤ)

**Γάλα & Γαλακτοκομικά προϊόντα:** Παραγωγή & συστατικά του γάλακτος  
Παστεριωμένο και αποστειρωμένο γάλα, Όξινα γαλακτοκομικά προϊόντα, Γιαούρτι,  
Τυριά, Ποιοτικός έλεγχος γάλακτος & γαλακτοκομικών προϊόντων

**Αλιεύματα:** Ταξινόμηση αλιευμάτων, Χημική σύσταση και βιολογική αξία, Διατήρηση  
με ψύξη και κατάψυξη, Κονσερβοποίηση, αλάτισμα, κάπνισμα και αποξήρανση  
αλιευμάτων, Ποιοτικός έλεγχος αλιευμάτων

**Λίπη και λάδια:** Τεχνολογία παραλαβής ελαίων - Ελαιόλαδο, Τεχνολογία παρασκευής  
ελιών, Ποιοτικός έλεγχος λιπών & ελαίων

**Τεχνολογία παρασκευής μελιού και οίνου:** Ποιοτικός έλεγχος

**Νερό και αναψυκτικά:** Ποιοτικός έλεγχος

- ▶ Λειτουργία του Τμήματος Διατροφής στα Νοσοκομεία
- ▶ HACCP και ποιοτικά συστήματα στα Νοσοκομεία

# Ισχυρισμοί Υγείας και Διατροφής

**Τρόφιμα:** ουσίες που προορίζονται για βρώση από τον άνθρωπο (Καν. 178/2002)

**Φάρμακα:** ουσίες με θεραπευτικές ιδιότητες έναντι ασθενειών (Καν. 83/2001)

**Συμπληρώματα:** τρόφιμα για συμπλήρωση συνήθους δίαιτας-διάθεση σε δοσιμετρικές μορφές (Καν. 46/2002)

**Θρεπτική ουσία:** Οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, τα λιπαρά, οι εδώδιμες ίνες, το νάτριο, οι βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα

**Ισχυρισμός:** κάθε μήνυμα ή απεικόνιση, η οποία δεν είναι υποχρεωτική σύμφωνα με την κοινοτική ή εθνική νομοθεσία, συμπεριλαμβανομένης τυχόν εικαστικής, γραφικής ή συμβολικής απεικόνισης υπό οποιαδήποτε μορφή, η οποία δηλώνει, υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι το τρόφιμο έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά



# Ισχυρισμοί Υγείας και Διατροφής

- ▶ Ισχυρισμός επί θεμάτων διατροφής. Κάθε ισχυρισμός που δηλώνει, υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι τρόφιμο διαθέτει ιδιαίτερες ευεργετικές θρεπτικές ιδιότητες λόγω
  - A) Της ενέργειας (θερμιδικής αξίας) που:
    - ▶ παρέχει
    - ▶ Παρέχει σε μειωμένο ή αυξημένο ποσοστό ή
    - ▶ Δεν παρέχει
  - B) Των θρεπτικών και άλλων ουσιών που
    - ▶ Περιέχει
    - ▶ Περιέχει σε μειωμένο ή αυξημένο ποσοστό ή
    - ▶ Δεν περιέχει
- ▶ Ισχυρισμός επί θεμάτων υγείας (σχέση τροφίμου και υγεία)
- ▶ Ισχυρισμός περί μείωσης του κινδύνου εκδήλωσης ασθένειας (κατανάλωση τροφίμου-μείωση του παράγοντα κινδύνου για την εκδήλωση ανθρώπινης ασθένειας)

# Ισχυρισμοί επί θεμάτων διατροφής και προϋποθέσεις χρήσης τους

## ▶ ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΞΙΑ

όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερες από 40 kcal/100 g για στερεές τροφές ή περισσότερες από 20 kcal/100 ml για υγρές τροφές. Για τα επιτραπέζια γλυκαντικά, ισχύει το όριο των 4 kcal/μερίδα, με ισοδύναμες γλυκαντικές ιδιότητες 6 g καλαμοσακχάρου (περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού καλαμοσακχάρου)

## ▶ ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΞΙΑ

όταν η ενεργειακή αξία έχει μειωθεί κατά 30 % τουλάχιστον, με ένδειξη του ή των χαρακτηριστικών που μειώνουν τη συνολική ενεργειακή αξία του τροφίμου

## ▶ ΧΩΡΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΞΙΑ

μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερες από 4 kcal /100 ml

# Ισχυρισμοί επί θεμάτων διατροφής και προϋποθέσεις χρήσης τους

## ► ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ

μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 3 g λιπαρών ανά 100 g για στερεές τροφές ή 1,5g λιπαρών ανά 100 ml για υγρές τροφές (1,8 g λιπαρών ανά 100 ml για το ημιαποβουτυρωμένο γάλα).

## ► ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΑΡΑ

μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,5 g λιπαρών ανά 100 g ή 100 ml

**Ωστόσο, απαγορεύονται οι ισχυρισμοί που εκφράζονται ως «X % χωρίς λιπαρά».**

## ► ΧΑΜΗΛΑ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ

μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον εάν το άθροισμα των κορεσμένων λιπαρών οξέων και των trans λιπαρών οξέων στο προϊόν δεν υπερβαίνει τα 1,5 g ανά 100 g για στερεές τροφές ή 0,75 g ανά 100 ml για υγρές τροφές και, σε κάθε περίπτωση, το άθροισμα των κορεσμένων λιπαρών οξέων και των trans λιπαρών οξέων δεν πρέπει να υπερβαίνει το 10 % της ενεργειακής αξίας

## ► ΧΩΡΙΣ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ

μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το άθροισμα των κορεσμένων λιπαρών και των trans λιπαρών οξέων δεν υπερβαίνει τα 0,1 g κορεσμένων λιπαρών ανά 100 g ή 100 ml

# Ισχυρισμοί επί θεμάτων διατροφής και προϋποθέσεις χρήσης τους

## ▶ ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΣΑΚΧΑΡΑ

μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 5 g σακχάρων ανά 100 g για στερεές τροφές ή 2,5 g σακχάρων ανά 100 ml για υγρές τροφές

## ▶ ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΧΑΡΑ

Μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,5 g σακχάρων ανά 100 g ή 100 ml

## ▶ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει πρόσθετους μονοσακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλο τρόφιμο που χρησιμοποιείται για τις γλυκαντικές του ιδιότητες

**Εάν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τρόφιμο, η επισήμανση θα πρέπει να φέρει και την ακόλουθη ένδειξη: «ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ»**

# Ισχυρισμοί επί θεμάτων διατροφής και προϋποθέσεις χρήσης τους

## ▶ ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ /ΑΛΑΤΙ

όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,12 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g ή ανά 100 ml

## ▶ ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ /ΑΛΑΤΙ

όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,04 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g ή ανά 100 ml

## ▶ ΧΩΡΙΣ ΝΑΤΡΙΟ Ή ΑΛΑΤΙ

όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,005 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g

# Ισχυρισμοί επί θεμάτων διατροφής και προϋποθέσεις χρήσης τους

## ▶ ΠΗΓΗ ΕΔΩΔΙΜΩΝ ΙΝΩΝ

όταν το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 3 g εδώδιμων ινών ανά 100 g ή τουλάχιστον 1,5 g εδώδιμων ινών ανά 100 kcal

## ▶ ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ

όταν το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 6 g εδώδιμων ινών ανά 100 g ή τουλάχιστον 3 g εδώδιμων ινών ανά 100 kcal

## ▶ ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

όταν τουλάχιστον το 12 % της ενεργειακής αξίας του τροφίμου παρέχεται από πρωτεΐνες

## ▶ ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

όταν τουλάχιστον το 20 % της ενεργειακής αξίας του τροφίμου παρέχεται από πρωτεΐνες

# Ισχυρισμοί επί θεμάτων διατροφής και προϋποθέσεις χρήσης τους

- ▶ ΠΗΓΗ (ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ) Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ)
- ▶ ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ (ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ) Ή/ΚΑΙ (ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ)
- ▶ ΠΕΡΙΕΧΕΙ (ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ Ή ΑΛΛΗΣ ΟΥΣΙΑΣ)

όταν το προϊόν είναι σύμφωνο με όλες τις εφαρμοστέες διατάξεις του παρόντος κανονισμού και ιδίως το άρθρο 5. Για τις βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα, ισχύουν οι όροι για τη χρήση του ισχυρισμού «πηγή»

- ▶ ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ)

όταν το προϊόν πληροί τις προϋποθέσεις για τον ισχυρισμό «πηγή» και η περιεκτικότητα έχει αυξηθεί τουλάχιστον κατά 30 % σε σύγκριση με παρόμοιο προϊόν

- ▶ ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ)

όταν η περιεκτικότητα έχει μειωθεί τουλάχιστον κατά 30 % σε σύγκριση με παρόμοιο προϊόν, εκτός από την περίπτωση ιχνοστοιχείων όπου επιτρέπεται διαφορά της τάξης του 10 % ως προς τις τιμές αναφοράς που ορίζονται με την οδηγία 90/496/ΕΟΚ, και του νατρίου, ή της ισοδύναμης τιμής νατρίου, όπου επιτρέπεται διαφορά της τάξης του 25 %

- ▶ ΜΕΙΩΜΕΝΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ (LIGHT/ LITE)

Ο ισχυρισμός ότι προϊόν είναι μειωμένων θερμίδων, και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, πρέπει να πληροί τις ίδιες προϋποθέσεις με αυτές που καθορίζονται για τον όρο «μειωμένο» ο ισχυρισμός πρέπει επίσης να συνοδεύεται από ένδειξη του ή των χαρακτηριστικών που καθιστούν το προϊόν «μειωμένων θερμίδων» («light» ή «lite»)

- ▶ ΕΚ ΦΥΣΕΩΣ/ΦΥΣΙΚΟ

# Διατροφική επισήμανση

Η διατροφική επισήμανση είναι απαραίτητη όπου υπάρχει ισχυρισμός διατροφής ανά 100 g ή 100 ml

- ▶ ΟΜΑΔΑ 1. ενεργειακή αξία, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος
- ▶ ΟΜΑΔΑ 2. ενεργειακή αξία, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες (σάκχαρα), λιπαρά οξέα (κορεσμένα λιπαρά οξέα), εδώδιμες ίνες, νάτριο

Προαιρετικά: άμυλο, πολυαλκοόλες, μονοακόρεστα



# Ισχυρισμοί υγείας

## Ισχυρισμοί για την

- ▶ Μείωση του κίνδυνου εκδήλωσης ασθένειας
- ▶ Ανάπτυξη και την υγεία των παιδιών. Επιτρέπονται εφόσον έχουν πάρει έγκριση
- ▶ Πρέπει να αναφέρεται στην επισήμανση ότι η ασθένεια στην οποία αναφέρεται ο ισχυρισμός, έχει πολλαπλούς παράγοντες κινδύνου
- ▶ Να δηλώνεται η ποσότητα του τροφίμου που απαιτείται
- ▶ Να δηλώνεται η ομάδα των ατόμων που πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση
- ▶ Κατάλληλη προειδοποίηση για τυχόν υπερβολική κατανάλωση

## Επιτρέπονται εφόσον

- ▶ Βασίζονται σε επιστημονικά στοιχεία είναι κατανοητοί από τον καταναλωτή
- ▶ Επισημαίνονται στον κατάλογο επιτρεπόμενων ισχυρισμών (31/1/2010)
- ▶ Ακολουθείται η διαδικασία έγκρισης

## Δεν επιτρέπονται

- ▶ Όταν υπονοούν ότι μπορεί να επηρεασθεί η υγεία από τη μη κατανάλωση του τροφίμου
- ▶ Όταν αναφέρονται στο ρυθμό ή την ποσότητα απώλειας βάρους
- ▶ Όταν αναφέρονται σε συστάσεις μεμονωμένων ιατρών ή επαγγελματιών στον τομέα υγείας

# Παραπλάνηση

Όροι που μπορεί να συμβεί παραπλάνηση

- ▶ «πρόσθετη ζωτικότητα»
- ▶ «Ευεργετικό», «ωφέλιμο»
- ▶ «Υγιεινό»
- ▶ «Η επιχείρηση τηρεί σύστημα HACCP»
- ▶ «χωρίς...όνομα ουσίας»: δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν η συγκεκριμένη ουσία δεν είναι κανονικά παρούσα στο συγκεκριμένο τρόφιμο ή όταν η χρήση του συγκεκριμένου προσθέτου δεν επιτρέπεται για το συγκεκριμένο τρόφιμο
- ▶ «φυσικό», «φρέσκο», «παραδοσιακό»
- ▶ Παραπλάνηση για βιομηχανικά προϊόντα: «ελληνικό προϊόν», παρόλο που δεν προέρχονται όλα τα συστατικά του από την Ελλάδα

# Νομοθεσία

Κανονισμός 1924/2006 σχετικά με ισχυρισμούς διατροφής και υγείας:

- ▶ Σε ισχύ από 19/1/2007, σε εφαρμογή από 1/7/2007
- ▶ Στόχος
  - ▶ Υψηλού επιπέδου προστασία των καταναλωτών
  - ▶ Διευκόλυνση της επιλογής των καταναλωτών
  - ▶ Ελεύθερη κυκλοφορία τροφίμων
  - ▶ Θεμιτός ανταγωνισμός

Η οδηγία 13/2000 απαγορεύει την χρήση παραπλανητικών πληροφοριών:

- ▶ Εφαρμόζεται σε ισχυρισμούς επί θεμάτων διατροφής
- ▶ Εμπορικές ανακοινώσεις
- ▶ Εμπορικά σήματα
- ▶ Διαφημιστικές εκστρατείες

# Νομοθεσία

Οδηγία 2000/13/ΕΚ, γενικές αρχές της επισήμανσης των τροφίμων (άρθρο 11 ΚΤΠ)

Αγορανομικός κώδικας

Οδηγία 1990/496/ΕΚ για δια θρεπτική επισήμανση (άρθρο 11 α ΚΤΠ)

Καν. 1924/2006 ισχυρισμοί υγείας και διατροφής

Δήλωση και διαφήμιση των τροφίμων, άρθρο 10, ΚΤΠ

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1169/2011

# Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα και συστατικά τροφίμων

Γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί:

- ▶ Οργανισμοί των οποίων το γενετικό υλικό (DNA) έχει τροποποιηθεί με μη φυσικό τρόπο
- ▶ Οι περισσότεροι κοινοί τύποι GMOs είναι γενετικά τροποποιημένα φυτικά είδη όπως το καλαμπόκι, η σόγια, η ελαιοκράμβη, το βαμβάκι
- ▶ Στόχος της γενετικής τροποποίησης είναι η αύξηση της ανθεκτικότητας σε συγκεκριμένα έντομα, ζιζάνια/και ζιζανιοκτόνα

Κανονισμός 1829/2003 για τα γενετικώς τροποποιημένα τρόφιμα και ζωοτροφές

- ▶ Καλύπτει τρόφιμα και ζωοτροφές που παράγονται «από» ένα ΓΤΟ, αλλά όχι τρόφιμα και ζωοτροφές που παράγονται «με»

Π.χ. Τρόφιμο που περιέχει καλαμποκάλευρο εμπίπτει στις διατάξεις του κανονισμού, αντίθετα δεν εμπίπτουν τα ένζυμα, τα τρόφιμα και ζωοτροφές που έχουν παρασκευαστεί με καλαμποκάλευρο

Κανονισμός 1830/2003, σχετικά με την ιχνηλασιμότητα και την επισήμανση ΓΤΟ, και την ιχνηλασιμότητα τροφίμων και ζωοτροφών που παράγονται από ΓΤΟ

Καλύπτει

- 1) προϊόντα που αποτελούνται από ή περιέχουν ΓΤΟ
- 2) τρόφιμα και ζωοτροφές που παράγονται από ΓΤΟ

# Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα και συστατικά τροφίμων

## Απαιτήσεις επισήμανσης

- ▶ Η επισήμανση που θα φέρουν τα ΓΤΤ θα πρέπει να αναφέρει ότι "το προϊόν αυτό περιέχει γενετικώς τροποποιημένους οργανισμούς" ή "παράγεται από γενετικώς τροποποιημένο (όνομα οργανισμού)«
- ▶ Επιβάλλεται η επισήμανση προϊόντων, όπως κρέας, γάλα και αυγά που προέρχονται από ζώα που τρέφονται με ΓΤΖ
- ▶ Δεν επιβάλλεται η επισήμανση προϊόντων, όπως κρέας, γάλα, αυγά, που προέρχονται από ζώα που τρέφονται με ΓΤΖ ή που έχουν ακολουθήσει κάποια αγωγή με τη χρήση Γ.Τ φαρμακευτικών προϊόντων
- ▶ Το κατώτατο όριο επισήμανσης για την τυχαία ή τεχνικώς αναπόφευκτη παρουσία σε συμβατικά τρόφιμα εγκεκριμένου γενετικά τροποποιημένου υλικού προσδιορίζεται στο 0,9% για κάθε μεμονωμένο συστατικό τροφίμου

## Παράδειγμα επισήμανσης

- ▶ Αυτό το προϊόν περιέχει γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς
- ▶ Πρέπει να επισημαίνεται το συγκεκριμένο ΓΤΟ π.χ. Σόγια, γενετικώς τροποποιημένη
- ▶ Υδρολυμένη πρωτεΐνη (παραγόμενη από γενετικά τροποποιημένη σόγια)
- ▶ Φυτικό έλαιο (περιέχει έλαιο από γενετικά τροποποιημένη σόγια)

# Η Ισορροπία των Θρεπτικών Συστατικών στη Διατροφή

- ▶ Η τροφή, ως μια σύνθετη ουσία, στοχεύει στο να διατηρήσει σε υγιή κατάσταση τον ανθρώπινο οργανισμό
- ▶ Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, ο οργανισμός πρέπει να τρέφεται σωστά, δηλαδή, να προσλαμβάνει όποτε είναι αναγκαίο τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, αμόλυντα και άριστα και στις σωστές και αναλογίες
- ▶ Τα συστατικά των τροφίμων ταξινομούνται στα **μακροθρεπτικά** (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπίδια) και **μικροθρεπτικά** (βιταμίνες, ανόργανα συστατικά), με κριτήριο την εκατοστιαία σύστασή τους

Η τροφή για να θεωρηθεί κανονική και πλήρης, πρέπει να πληροί τις εξής προϋποθέσεις:

- να παρέχει την απαιτούμενη για κάθε, οργανισμό ποσότητα θερμίδων
- να παρέχει τις αναγκαίες ποσότητες μακρο- και μικρο-θρεπτικών συστατικών
- να έχει υψηλή οργανοληπτική ποιότητα (εμφάνιση, δομή-υφή, οσμή-γεύση), για να διεγείρει την όρεξη και τη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος
- να διαθέτει την απαιτούμενη ικανότητα κορεσμού

# Η Ισορροπία των Θρεπτικών Συστατικών στη Διατροφή

Η ποσότητα που καταναλώνεται ανά 24ωρο είναι χαρακτηριστική για το κάθε άτομο και εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως το ύψος, το βάρος, τη δραστηριότητα, την ηλικία, το φύλο, το κλίμα κ.ά.

Για να υλοποιηθεί από τον κάθε άνθρωπο μια ισορροπημένη διατροφή, θα πρέπει κάθε στιγμή να γνωρίζει τις ανάγκες του σε θρεπτικά συστατικά, την πραγματική θρεπτική αξία των τροφίμων που προσλαμβάνει, καθώς και βασικούς διατροφικούς κανόνες που αφορούν τα ποσοστά πρόσληψης των θρεπτικών συστατικών **(δύσκολο έως αδύνατο)**

Η στροφή προς τη φύση και η όσο το δυνατόν μεγαλύτερη μείωση της πρόσληψης βιομηχανοποιημένων τροφίμων, αποτελεί τον πρώτο και βασικό κανόνα της **"Μεσογειακής διατροφής"**, που κάθε καταναλωτής μπορεί να εφαρμόζει διαχρονικά

Η ανάγκη για ενίσχυση και βελτίωση της θρεπτικής αξίας των τροφίμων (fortification), πηγάζει από την έλλειψη ποικιλίας στην καθημερινή διατροφή μας, καθώς και από την αυξημένη κατανάλωση βιομηχανοποιημένων τροφίμων, των οποίων η σύσταση σε ευαίσθητα στις συνθήκες επεξεργασίας (θέρμανση, οξυγόνο, καταστροφή κυτταρικής οργάνωσης κλπ.) συστατικά είναι υποβαθμισμένη

Η προσθήκη θρεπτικών συστατικών από τους παρασκευαστές στα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα είτε εφαρμόζεται προαιρετικά, είτε επειδή είναι υποχρεωμένοι από εθνικούς ή κοινοτικούς κανόνες, για ορισμένα τρόφιμα και για ιδιαίτερες διατροφικές χρήσεις (διαιτητικά τρόφιμα)



# Ενίσχυση της Θρεπτικής Αξίας των Τροφίμων

- ▶ Η ανάγκη για ενίσχυση και βελτίωση της θρεπτικής αξίας των τροφίμων (fortification), πηγάζει από την έλλειψη ποικιλίας στην καθημερινή διατροφή μας, καθώς και από την αυξημένη κατανάλωση βιομηχανοποιημένων τροφίμων, των οποίων η σύσταση σε ευαίσθητα στις συνθήκες επεξεργασίας (θέρμανση, οξυγόνο, καταστροφή κυτταρικής οργάνωσης κλπ.) συστατικά είναι υποβαθμισμένα
- ▶ Η προσθήκη θρεπτικών συστατικών από τους παρασκευαστές στα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα είτε εφαρμόζεται προαιρετικά, είτε επειδή είναι υποχρεωμένοι από εθνικούς ή κοινοτικούς κανόνες, για ορισμένα τρόφιμα και για ιδιαίτερες διατροφικές χρήσεις (δαιτητικά τρόφιμα)
- ▶ Οι θρεπτικές ουσίες που δυνητικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην παρασκευή τροφίμων (βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία, αμινοξέα, λιπαρά οξέα, αντιοξειδωτικά, κ.ά.) είναι πάρα πολλές. **Η EFSA γι' αυτήν την κατηγορία τροφίμων έχει περιοριστεί νομοθετικά μόνο στην προσθήκη βιταμινών και μετάλλων.** Για τα υπόλοιπα θρεπτικά συστατικά είτε υπάρχουν ήδη διατάξεις που ρυθμίζουν τη χρήση τους η πρόκειται να εκδοθούν ανάλογες Οδηγίες που σχετίζονται με διατροφικούς ισχυρισμούς για τη χρήση τους
- ▶ Κάθε χώρα προς το παρόν ασκεί τη δική της διατροφική πολιτική, για λόγους που υπαγορεύονται από την επιδίωξη για προστασία της δημόσιας υγείας

# Ενίσχυση της Θρεπτικής Αξίας των Τροφίμων

Οι βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία προστίθενται στα τρόφιμα για τρεις κυρίως λόγους:

- ✓ για την αποκατάσταση στο τελικό προϊόν που προσφέρεται στον καταναλωτή του ποσού των θρεπτικών ουσιών που χάθηκαν κατά τη διάρκεια των διαφόρων σταδίων παρασκευής, αποθήκευσης και διακίνησης των τροφίμων (π.χ. σίδηρος και βιταμίνες του συμπλέγματος Β}
- ✓ για την παραγωγή των υποκατάστατων τροφίμων, που μοιάζουν με τα συνήθη τρόφιμα στην εμφάνιση, τις οργανοληπτικές ιδιότητες και τη διατροφική αξία (π.χ. μαργαρίνη)
- ✓ με σκοπό τον εμπλουτισμό των τροφίμων, ανεξάρτητα από το αν τα εν λόγω θρεπτικά συστατικά υπάρχουν αρχικά στα τρόφιμα ή όχι (π.χ. ασβέστιο στους χυμούς φρούτων)

Στα "δietetικά τρόφιμα", εκτός των βιταμινών και των ανόργανων στοιχείων επιτρέπεται από την κοινοτική νομοθεσία να προστίθενται κι ορισμένες άλλες θρεπτικές ουσίες, για ιδιαίτερες διατροφικές χρήσεις (π.χ. αμινοξέα και λιπαρά οξέα στα παρασκευάσματα πρώτης και δεύτερης βρεφικής ηλικίας με βάση τη σόγια)

Προσθήκη θρεπτικών συστατικών εξυπηρετεί και τη βελτίωση της οργανοληπτικής ποιότητας των τροφίμων [π.χ. ασκορβικό οξύ στα αλλαντικά και τα άλευρα, καροτένια (προβιταμίνες της βιταμίνης Α) στις μαργαρίνες]

Η ποσότητα των ουσιών που προστίθενται για βελτίωση της θρεπτικής αξίας εξαρτάται, αφενός από το ποσό αυτών που συνιστάται να προσλαμβάνονται καθημερινό κι αφετέρου από τη δυνατότητα προσθήκης τους σε συγκεκριμένα τρόφιμα, χωρίς να υποβαθμίζεται η ποιότητά τους

# Προγράμματα Διατροφικής Παρέμβασης στον Πληθυσμό

Για τη μεγιστοποίηση της επιτυχίας των προγραμμάτων δημόσιας υγείας, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη αρκετοί παράγοντες, όπως:

- ▶ το τρόφιμο που θα υποστεί την ενίσχυση της θρεπτικής αξίας του θα πρέπει να αποτελεί βασική τροφή του πληθυσμού, στόχου
- ▶ τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του τροφίμου δεν θα πρέπει να επηρεάζονται αρνητικά από την προσθήκη, ώστε να διασφαλίζεται σταθερότητα στην κατανάλωσή του
- ▶ η επεξεργασία των τροφίμων, συμπεριλαμβανομένης και της προσθήκης των θρεπτικών συστατικών, θα πρέπει να είναι τυποποιημένη, ώστε να προκύπτουν τελικά προϊόντα σταθερής σύστασης σε συστατικά
- ▶ η βιοδιαθεσιμότητα των ουσιών ενίσχυσης των τροφίμων θα πρέπει να είναι σταθερή, ιδιαίτερα όταν προστίθενται ανόργανα συστατικά
- ▶ το κόστος των ουσιών ενίσχυσης της θρεπτικής αξίας θα πρέπει να είναι μικρό, ώστε να μην επηρεάζεται αρνητικά το κόστος των τελικών προϊόντων

# Προγράμματα Διατροφικής Παρέμβασης στον Πληθυσμό

- ▶ είναι απαραίτητο να υπάρχει σύστημα παρακολούθησης και ελέγχου, που θα διασφαλίζει τόσο την επαρκή συγκέντρωση θρεπτικών στοιχείων (όχι υψηλές συγκεντρώσεις που θέτουν σε δυνητικό κίνδυνο τον πληθυσμό), όσο την επιτυχή εφαρμογή του προγράμματος
- ▶ θα πρέπει να τεκμηριώνεται η σχέση κόστους-οφέλους της παρέμβασης, προκειμένου να προκύπτουν αντικειμενικά στοιχεία, που θα στηρίζουν τη συνέχιση των εν λόγω προγραμμάτων

Μειονέκτημα του εμπλουτισμού των τροφίμων είναι η πιθανότητα υπερκατανάλωσης ενός θρεπτικού συστατικού από συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού

Κύριο χαρακτηριστικό του εμπλουτισμού πρέπει να είναι ο υπολογισμός της βέπιστης ποσότητας του θρεπτικού συστατικού που θα χρησιμοποιηθεί από τις ποικίλες ομάδες των καταναλωτών± ώστε ως επιλογή να είναι αποτελεσματική και ασφαλής



# Πίνακας 1: Θρεπτικά συστατικά με τα οποία εμπλουτίζονται συνήθως διάφορα τρόφιμα

Τρόφιμα	Ουσίες ενίσχυσης της θρεπτικής αξίας
Αλάτι	Ιώδιο, σίδηρος
Άλευρα, ψωμί, ρύζι	Βιταμίνες B1, B2, νιασίνη, σίδηρος
Γάλα, μαργαρίνη	Βιταμίνες A και D
Ζάχαρη, τσάι	Βιταμίνη A
Παιδικές τροφές, cookies	Σίδηρος
Γάλα, χυμός πορτοκαλιού, γάλα σόγιας	Ασβέστιο
Αρτοσκευάσματα, ποτά, προϊόντα παρεντερικής διατροφής	Βιταμίνες, ανόργανα άλατα

# Η Ενίσχυση της Θρεπτικής Αξίας από Τεχνολογική Άποψη

- ▶ Με την 152/2009 απόφαση του Ανώτατου Χημικού Συμβουλίου (ΑΧΣ) τροποποιήθηκε το άρθρο 11α του Κώδικα Τροφίμων και Ποτών, σε συμμόρφωση προς την Οδηγία 2008/100/ΕΚ (EEL, 285/29.10.2008). Στο Παράρτημα I καθώς και στο παράρτημα VIII του Κανονισμού 1169/2011/Ε, ορίζονται οι βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στον εμπλουτισμό των τροφίμων (πίνακας 2). Αναφέρονται, επίσης και οι ημερήσιες τροφικές δόσεις (ΣΗΔ), με τη διευκρίνηση πως κατά κανόνα, η ποσότητα που θα πρέπει να προστίθεται στα 100 g ή 100 mL ή ανά συσκευασία (αν η συσκευασία περιέχει μία μόνο μερίδα), αντιστοιχεί στο 15 % της ΣΗΔ όπως αυτή καθορίζεται στο παράρτημα της Οδηγίας



## Πίνακας 2: Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση (ΣΗΔ) βιταμινών και ανόργανων στοιχείων που μπορούν να αναγράφονται στις συσκευασίες των ενισχυμένων με τις ουσίες αυτές τροφίμων

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι			
Βιταμίνες	ΣΗΔ (mg)	Ανόργανα στοιχεία	ΣΗΔ (mg)
Βιταμίνη Α	0,8	Χλώριο	800
Βιταμίνη D	0,005	Ασβέστιο	800
Βιταμίνη Ε	12	Φωσφόρος	700
Βιταμίνη Κ	0,075	Μαγνήσιο	375
Βιταμίνη C	80	Σίδηρος	14
Θειαμίνη	1,1	Ψευδάργυρος	10
Ριβοφλαβίνη	1,4	Χαλκός	1
Νιασίνη	16	Μαγγάνιο	2
Βιταμίνη Β6	1,4	Φθόριο	3,5
Φολικό οξύ	0,2	Σελήνιο	0,055
Βιταμίνη Β12	0,0025	Χρώμιο	0,04
Βιοτίνη	0,05	Μολυβδαίνιο	0,05
Παντοθενικό οξύ	6	Ιώδιο	0,15
		Κάλιο	2.000

# Λειτουργικά Τρόφιμα (Functional Foods)

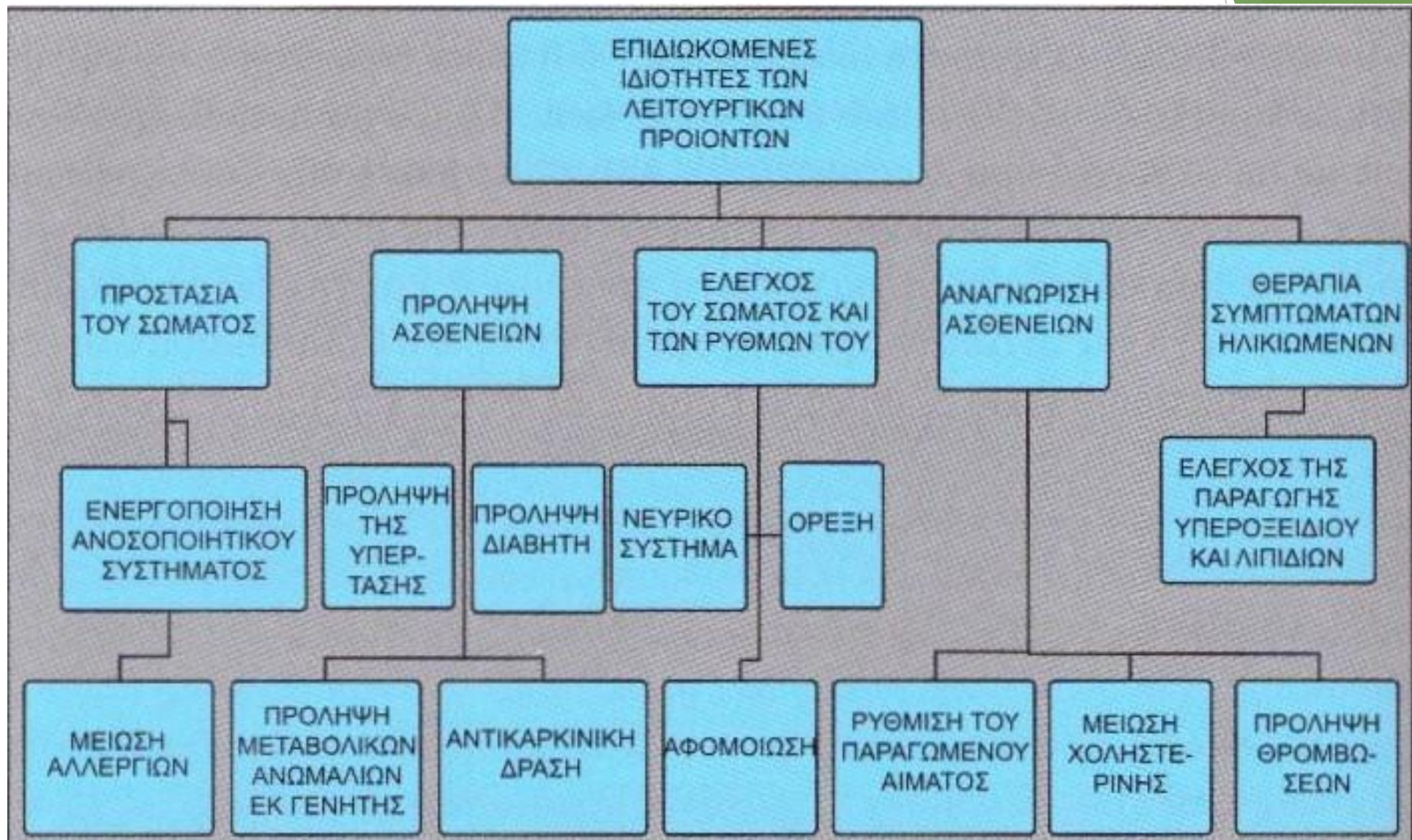
- Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για τα Λειτουργικά Τρόφιμα (European Commission Concerted Action Functional Food Science in Europe; FUFOSSE) ένα τρόφιμο μπορεί να θεωρηθεί **λειτουργικό**, αν αποδεικνύεται ικανοποιητικά ότι: επηρεάζει ευεργετικά, μια ή περισσότερες λειτουργίες του σώματος, πέρα από το θρεπτικά αποτελέσματα, με τρόπο που θα έχει σχέση είτε με βελτίωση της υγείας και ευημερίας ή/και τη μείωση των κινδύνων από ασθένειες. Το τρόφιμο αυτό δεν είναι χάπι ή κάψουλα, άλλα παραμένει τρόφιμο και εκδηλώνει τα ευεργετικά, αποτελέσματα σε κανονικές ποσότητες κατανάλωσης με τη διατροφή
- ▶ Δηλαδή, με τον όρο «**λειτουργικά**» μπορούμε γενικό, να χαρακτηρίσουμε όλα εκείνα τα τρόφιμα που, σύμφωνα με μελέτες και επίσημα επιστημονικά ευρήματα, ασκούν συγκεκριμένες ευεργετικές επιδράσεις σε μία ή περισσότερες παραμέτρους της υγείας των καταναλωτών τους. Πρόκειται για τρόφιμα ποιο ο κάθε καταναλωτής μπορεί εύκολα να προμηθευτεί



# Λειτουργικά Τρόφιμα (Functional Foods)

Κατηγορίες λειτουργικών τροφίμων

- I. **Φυσικά λειτουργικά τρόφιμα:** περιέχουν ένα ή περισσότερα βιολογικώς ενεργά συστατικά από τη φύση τους (π.χ. φρούτα και λαχανικά) ή μέσω της επεξεργασίας τους (γιαούρτι και όξινα καλλιεργημένα προϊόντα γάλακτος)
- II. **Φυσικά τρόφιμα που προέρχονται από ειδικούς τρόπους εκτροφής ζώων ή καλλιέργειας φυτών,** ώστε να εμπλουτίζονται φυσικό με ενεργά συστατικά (π.χ. αυγά εμπλουτισμένα με  $\omega 3$  λιπαρά οξέα)
- III. **Φυσικά τρόφιμα που έχουν εμπλουτισθεί μέσω της απευθείας προσθήκης με επιπλέον ποσότητα κάποιου ενεργού συστατικού** (π.χ. φυτοστερόλες στο βούτυρο, ασβέστιο και σίδηρος στο γάλα). Η κατηγορία αυτή συμπίπτει με τα τρόφιμα ενισχυμένης θρεπτικής αξίας
- IV. **Φυσικά τρόφιμα από τα οποία έχουν αφαιρεθεί κάποια επιβλαβή για την υγεία φυσικά συστατικά τους** (π.χ. κορεσμένα λίπη από το γάλα)



Σχήμα 1: Επιδιωκόμενες ιδιότητες των λειτουργικών προϊόντων, που είτε είναι επίκτητες, είτε αποκτώνται με προσθήκη, είτε ειδική κατεργασία

# Λειτουργικά Τρόφιμα (Functional Foods)

Τα βιολογικώς ενεργά συστατικά των λειτουργικών τροφίμων, που έχουν αναγνωρισθεί και τεκμηριωθεί ως προς τη δράση τους μέχρι σήμερα, μπορούν να ταξινομηθούν στις ακόλουθες κατηγορίες:

- ▶ Ανόργανα μεγαλοστοιχεία και ιχνοστοιχεία
- ▶ Βιταμίνες
- ▶ Λιπαρά οξέα ω3
- ▶ Πρεβιοτικά
- ▶ Προβιοτικά
- ▶ Φλαβονοειδή
- ▶ Φυτικές ίνες
- ▶ Φυτικές στερόλες και στανόλες
- ▶ Φυτοιστρογόνα

# Λειτουργικά Τρόφιμα (Functional Foods)

Οι κατηγορίες των λειτουργικών τροφίμων στις οποίες έχουν στρέψει την προσοχή τους οι καταναλωτές είναι κυρίως οι ακόλουθες:

- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Βρεφικά γάλατα
- Κρεατοσκευάσματα
- Φρούτα & λαχανικά
- Δημητριακά
- Μπισκότα
- Προϊόντα αρτοποιίας
- Έτοιμα γεύματα
- Προϊόντα διαίτης
- Γλυκαντικές ύλες
- Γλυκίσματα
- Ροφήματα

Κατηγορίες λειτουργικών τροφίμων που καταναλώνονται περισσότερο στη χώρα μας είναι:

- γάλα
- γιαούρτι
- μαργαρίνες
- προϊόντα ψωμιού

# Λειτουργικά Τρόφιμα (Functional Foods)

Τα λειτουργικά τρόφιμα έχουν τη δυνατότητα να επιδρούν θετικά σε μία ή περισσότερες λειτουργίες του οργανισμού, όπως:

- στην ανάπτυξη
- το μεταβολισμό
- την αντιοξειδωτική άμυνα
- το ανοσοποιητικό σύστημα
- τις λειτουργίες
- συμπεριφοράς, διάθεσης και νόησης
- στην προστασία του καρδιακού συστήματος
- στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος

Εκτιμάται ότι τα λειτουργικά τρόφιμα μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στον έλεγχο και στη διατήρηση του σωματικού βάρους, με τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες που προκαλούν αύξηση της αίσθησης του κορεσμού



# Λειτουργικά Τρόφιμα (Functional Foods)

## Οργανισμός FUFOSE (Functional Food Science in Europe)

Για τον καλύτερο έλεγχο των λειτουργικών τροφίμων, η Ε.Ε. ίδρυσε τον οργανισμό FUFOSE (Functional Food Science in Europe), ο οποίος ασχολείται με τους ισχυρισμούς ενίσχυσης της λειτουργίας του οργανισμού και μείωσης του κινδύνου εμφάνισης ασθένειας.

Ο οργανισμός αυτός συντονίζεται από το ILSI (International Life Science Institute: [www.ilsi.org](http://www.ilsi.org)) και στοχεύει:

- ▶ στην εγκαθίδρυση επιστημονικής βάσης για τα λειτουργικά τρόφιμα
- ▶ στην αξιολόγηση των επιστημονικών δεδομένων για τους διατροφικούς ισχυρισμούς και στην εξαγωγή ομόφωνων κριτηρίων έγκρισης των λειτουργικών τροφίμων

# Λειτουργικά Τρόφιμα (Functional Foods)

Διαδικασία έγκρισης των ισχυρισμών για νέα λειτουργικά τρόφιμα

Κανονισμός 1924/2006/ΕΚ της ΕΕ

Βήματα διαδικασίας έγκρισης των διατροφικών ισχυρισμών για ένα νέο λειτουργικό τρόφιμο στις χώρες της ΕΕ:

- Ο ενδιαφερόμενος πρέπει να υποβάλει αίτηση στην εθνική αρχή της χώρας του για την ασφάλεια των τροφίμων (ΕΦΕΤ), η οποία εντός 14 ημερών γνωστοποιεί την παραλαβή της και τη διαβιβάζει στην EFSA (European Food Safety Authority)
- Η EFSA γνωμοδοτεί εντός 3 μηνών και διαβιβάζει τη γνώμη της στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή, στα κράτη μέλη και στον αιτούντα και παράλληλα τη δημοσιοποιεί. Το κοινό μπορεί να υποβάλει σχόλια στην ΕΕ
- Η ΕΕ εκπονεί σχέδιο απόφασης εντός 3 μηνών από την παραλαβή της γνώμης από την EFSA και ενημερώνει τον αιτούντα σχετικά με την τελική απόφαση που έλαβε, η οποία δημοσιεύεται στην επίσημη Εφημερίδα των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων

# Λειτουργικά Τρόφιμα (Functional Foods)

Η αρχική αίτηση πρέπει να συνοδεύεται από τις ακόλουθες πληροφορίες και έγγραφα:

- ✓ όνομα και διεύθυνση του αιτούντος
- ✓ το τρόφιμο ή την κατηγορία τροφίμου για το οποίο γίνεται ο ισχυρισμός (υγιεινές ιδιότητες, ιδιαίτερα χαρακτηριστικά)
- ✓ αντίγραφο των μελετών που έχουν διεξαχθεί, όσον αφορά τον ισχυρισμό για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων, όπου είναι διαθέσιμες, ανεξάρτητων και διασταυρωμένων μελετών που έχουν διεξαχθεί, καθώς και κάθε υλικού που είναι διαθέσιμο και αποδεικνύει ότι ο ισχυρισμός είναι σύμφωνος με τα κριτήρια που προβλέπει ο κανονισμός
- ✓ αντίγραφο άλλων επιστημονικών μελετών, που αφορούν τον εν λόγω ισχυρισμό για τις υγιεινές ιδιότητες
- ✓ πρόταση για τη διατύπωση, σε όλες τις κοινοτικές γλώσσες, του ισχυρισμού για τις υγιεινές ιδιότητες για τον οποίο ζητείται έγκριση, συμπεριλαμβανομένων, ανάλογα με την περίπτωση, των ειδικών προϋποθέσεων χρήσης



# Τρόφιμα για ειδικές διατροφικές χρήσεις

## Κανονισμός 609/2013/ΕΚ

Αναφέρεται στα τρόφιμα που προορίζονται:

- ▶ για βρέφη, μικρά παιδιά
- ▶ για διατροφικούς σκοπούς
- ▶ για ολική αντικατάσταση της δίαιτας για τον έλεγχο του σωματικού βάρους

Με τον νέο Κανονισμό επικαιροποιείται πλήρως το νομικό καθεστώς που ρυθμίζει τα τρόφιμα για ειδικές διατροφικές χρήσεις. Ουσιαστικά τα τρόφιμα που ρυθμίζονται είναι:

- ✓ τα παρασκευάσματα για βρέφη
- ✓ οι μεταποιημένες τροφές με βάση τα δημητριακά και τις βρεφικές τροφές,
- ✓ τα τρόφιμα για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς
- ✓ τα υποκατάστατα του συνόλου του διαιτολογίου για τον έλεγχο του σωματικού βάρους

# Τρόφιμα για ειδικές διατροφικές χρήσεις

## Παρασκευάσματα για Βρέφη

θεωρούνται τα τρόφιμα που προορίζονται για κατανάλωση από βρέφη κατά τους πρώτους μήνες της ζωής τους και ικανοποιούν πλήρως τις διατροφικές απαιτήσεις τους μέχρι την εισαγωγή κατάλληλων συμπληρωματικών τροφών

## Παρασκευάσματα δεύτερης βρεφικής ηλικίας

θεωρούνται τα τρόφιμα που προορίζονται για κατανάλωση από βρέφη, όταν εισάγονται στο διαιτολόγιό τους κατάλληλες τροφές. Τα εν λόγω τρόφιμα αποτελούν το υγρό στοιχείο ενός προοδευτικά διαφοροποιημένου διαιτολογίου

### Τα ανωτέρω προϊόντα πρέπει:

- Να σχεδιάζονται με τέτοιο τρόπο, ώστε να μην αποθαρρύνεται ο θηλασμός
- Στη συσκευασία τους δεν πρέπει να υπάρχουν εικόνες βρεφών ή άλλες εικόνες ή κείμενα που μπορεί να εξιδανικεύουν τη χρήση τους, αλλά μόνο γραφικές παραστάσεις που διευκολύνουν την αναγνώριση των δύο κατηγοριών και απεικονίσεις που διευκολύνουν την προετοιμασία τους
- Ο έλεγχός τους αφορά τόσο την προέλευση των βασικών συστατικών τους, όσο και την τυχόν ύπαρξη υπολειμμάτων φυτοφαρμάκων στη σύστασή τους

# Τρόφιμα για ειδικές διατροφικές χρήσεις

## Μεταποιημένες τροφές με βάση τα δημητριακά και τις βρεφικές τροφές

Θεωρούνται τα τρόφιμα που προορίζονται να ικανοποιούν τις ειδικές απαιτήσεις για υγιή βρέφη κατά την περίοδο του απογαλακτισμού τους και υγιή παιδιά μικρής ηλικίας (1 έως 3 ετών), ως συμπλήρωμα του διαιτολογίου τους και/ή για τη σταδιακή προσαρμογή τους στη συνήθη διατροφή

### Σ' αυτά υπάγονται οι ακόλουθες κατηγορίες:

- Τα απλά δημητριακά, που έχουν ανασυσταθεί ή πρέπει να ανασυσταθούν με την προσθήκη γάλακτος ή άλλων θρεπτικών υγρών
- Τα δημητριακά στα οποία έχει προστεθεί τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες και τα οποία έχουν ανασυσταθεί ή πρέπει να ανασυσταθούν με την προσθήκη νερού ή άλλου υγρού που δεν περιέχει πρωτεΐνες
- Τα ζυμαρικά που χρησιμοποιούνται αφού πρώτα μαγειρευτούν σε βραστό νερό ή άλλο κατάλληλο υγρό
- Οι φρυγανιές και μπισκότα που χρησιμοποιούνται είτε ως έχουν, είτε αφού κονιοποιηθούν και προστεθεί σ' αυτά νερό, γάλα ή άλλο κατάλληλο υγρό

# Τρόφιμα για ειδικές διατροφικές χρήσεις

## Τρόφιμα για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς

Θεωρούνται οι τροφές που έχουν ειδικά μεταποιηθεί ή παρασκευαστεί και προορίζονται για τη διαιτητική αγωγή ασθενών, συμπεριλαμβανομένων και των βρεφών που βρίσκονται υπό ιατρική επίβλεψη

Προορίζονται για την αποκλειστική ή τη μερική διατροφή ασθενών, των οποίων η ικανότητα λήψης, πέψης, απορρόφησης, μεταβολισμού ή απέκκρισης των συνήθων τροφίμων ή ορισμένων θρεπτικών στοιχείων ή μεταβολιτών τους έχει περιοριστεί, υποβαθμιστεί ή διαταραχθεί

Προορίζονται ακόμη για τη διατροφή ασθενών με άλλες ιατρικώς καθορισμένες διατροφικές απαιτήσεις, οι οποίες δεν είναι δυνατόν να καλυφθούν με απλή τροποποίηση του συνήθους διαιτολογίου

Οι εν λόγω ασθενείς πρέπει να τελούν υπό ιατρική επίβλεψη

Τα προϊόντα αυτά πρέπει να χρησιμοποιούνται όχι μόνο με ιατρική επίβλεψη, αλλά και με τη βοήθεια άλλων αρμοδίων του τομέα της υγείας (π.χ. διαιτολόγους)

# Τρόφιμα για ειδικές διατροφικές χρήσεις

## Τρόφιμα για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς

Η σύνθεσή τους είναι δυνατόν να ποικίλλει σημαντικά, εξαρτώμενη από την εκάστοτε νόσο, διαταραχή ή παθολογική κατάσταση των ασθενών για τους οποίους προορίζονται, την ηλικία τους και τον τόπο περίθαλψης, από το εάν τα τρόφιμα προορίζονται να χρησιμοποιηθούν ως μόνη πηγή διατροφής ή όχι και ενδεχομένως σε συνάρτηση και με άλλους παράγοντες

Οι κύριες αιτίες για την αδυναμία θέσπισης λεπτομερών κανόνων ως προς τη σύνθεση αυτών των προϊόντων, οφείλεται στη μεγάλη ποικιλία τους καθώς και στη γρήγορη εξέλιξη των επιστημονικών γνώσεων στις οποίες στηρίζεται η παραγωγή τους. Προβλέπεται όμως να καλύπτουν πλήρως τις ειδικές διατροφικές ανάγκες σε βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, των ατόμων για τα οποία προορίζονται

# Τρόφιμα για ειδικές διατροφικές χρήσεις

## Κατηγορίες τροφίμων για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς

Κριτήρια είναι η σύσταση και η θρεπτική αξία τους

Είναι τρόφιμα πλήρη από θρεπτικής απόψεως

1. με **κανονική σύνθεση** σε θρεπτικά στοιχεία, τα οποία μπορούν να αποτελέσουν την αποκλειστική πηγή διατροφής των ατόμων για τα οποία προορίζονται, όταν χρησιμοποιούνται σύμφωνα με τις οδηγίες του παραγωγού
2. με **σύνθεση σε θρεπτικά στοιχεία προσαρμοσμένη** σε συγκεκριμένη ασθένεια, διαταραχή ή παθολογική κατάσταση, τα οποία μπορούν να αποτελέσουν την αποκλειστική πηγή διατροφής των ατόμων για τα οποία προορίζονται, όταν χρησιμοποιούνται σύμφωνα με τις οδηγίες του παραγωγού
3. με **σύνθεση κανονική ή προσαρμοσμένη** σε συγκεκριμένη ασθένεια, διαταραχή ή παθολογική κατάσταση, τα οποία δεν μπορούν να χρησιμοποιούνται ως αποκλειστική πηγή διατροφής

# Τρόφιμα για ειδικές διατροφικές χρήσεις

## Υποκατάστατα του συνόλου του διαιτολογίου για τον έλεγχο του σωματικού βάρους

Θεωρούνται τα τρόφιμα που είναι ειδικά παρασκευασμένα για να χρησιμοποιηθούν σε δίαιτες μειωμένων θερμίδων για απώλεια βάρους και τα οποία, όταν χρησιμοποιούνται σύμφωνα με τις οδηγίες του παραγωγού, αντικαθιστούν τη συνολική ημερήσια διατροφή

Το καταναλωτικό κοινό αποτελεί το δέκτη μιας τεράστιας ποικιλίας διαιτών, που στοχεύουν στην απώλεια σωματικού βάρους

Η σύνθεση όλων αυτών των διαιτών μπορεί να είναι τέτοια, ώστε να καλύπτεται το σύνολο ή ένα σημαντικό ποσοστό των ημερησίων αναγκών διατροφής σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, αυτών που επιχειρούν να τις εφαρμόσουν

Η ρύθμιση της θερμιδικής πρόσληψης αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο για την πρόληψη, αλλά και τη θεραπεία της παχυσαρκίας

Θεμελιώδης στόχος στις αντίστοιχες δίαιτες είναι η σταθερή μείωση της ενεργειακής πρόσληψης, σε ποσά χαμηλότερα από εκείνα που δαπανά ο οργανισμός

Εργαλεία για τη δημιουργία τέτοιων διαιτών αποτελούν τα τρόφιμα με χαμηλή ενεργειακή αξία, είτε λόγω περιορισμένης σύστασης σε θερμιδογόνα συστατικά, είτε λόγω αφαίρεσης με τεχνολογικές μεθόδους αυτών των συστατικών με ή χωρίς παράλληλη προσθήκη άλλων που δεν προσφέρουν θερμίδες

# Τρόφιμα για ειδικές διατροφικές χρήσεις

## Υποκατάστατα του συνόλου του διαιτολογίου για τον έλεγχο του σωματικού βάρους

Τα τρόφιμα προορίζονται για ειδική διατροφή και δεν εμπίπτουν στις περιπτώσεις του παρόντος Κανονισμού (609/2013/ΕΚ), ακολουθούν τους κανόνες επισήμανσης, παρουσίασης και διαφήμισης των τροφίμων συνήθους κατανάλωσης

Η ονομασία, υπό την οποία πωλείται ένα διαιτητικό προϊόν πρέπει να συνοδεύεται από την ένδειξη των ειδικών θρεπτικών του χαρακτηριστικών και να περιλαμβάνει συμπληρωματικές πληροφορίες σε σχέση με:

- τη σύνθεση ή τον τρόπο παρασκευής που δίνουν στο προϊόν τα Ιδιαίτερα θρεπτικά χαρακτηριστικά του,
- τη θερμιδική αξία εκφρασμένη σε kilojoules (kj) και σε χιλιοθερμίδες (kcal)
- την περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη ανά 100 g ή 100 mL προϊόντος



### Πίνακας 3: Βασική σύνθεση τροφίμων που προορίζονται για δίαιτες μειωμένων θερμίδων

Συστατικό	Υποκατάστατα του συνόλου του διαιτολογίου
Ενέργεια	Όχι μικρότερη των 800 kcal και μεγαλύτερη των 1200 kcal για Συνολική Ημερήσια Δόση (ΣΗΔ).
Πρωτεΐνες (με χημικό δείκτη τουλάχιστον ίσο με το 80% της πρωτεΐνης αναφοράς)	Παρέχουν το 25-50% της συνολικής ενέργειας του προϊόντος και ποτέ δεν υπερβαίνουν τα 125 g.
Λίπη	Η ενέργεια από τα λίπη δεν πρέπει να υπερβαίνει το 30% της συνολικής διαθέσιμης ενέργειας του προϊόντος. Η ποσότητα του λινολεϊκού οξέος (με μορφή γλυκεριδίων) δεν πρέπει να είναι μικρότερη από 4,5 g.
Διαιτητική ίνα	Όχι μικρότερη των 10 g, ούτε να υπερβαίνει τα 30 g για τη ΣΗΔ.
Βιταμίνες & Ανόργανες ουσίες	Παρέχουν στο σύνολο της καθημερινής διατροφής το 100% των ποσοτήτων βιταμινών και ανόργανων ουσιών του πίνακα 43.



## Πίνακας 4: Θερμιδική αξία τροφίμων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε δίαιτες αδυνατίσματος

Τρόφιμο	kcal/μερίδα*	kcal/100 g
Μπρόκολα	20	30
Λαχανάκια Βρυξελλών	20	32
Φακές	70	50
Φασόλια βραστά	100	100
Ρεβίθια βραστά	115	115
Πατάτες βραστές	210	70
Ρύζι λευκό (μακρόσπερμο)	420	140
Ρύζι αναποφλοιώτο	405	135
Μακαρόνια βρασμένα	303	101
Tofu	90	73
Γιαούρτι χωρίς λιπαρά	50/κεσεδάκι	40
Γλυκαντικό Canderel	10/δισκίο	-
Τυρί Cottage χωρίς λιπαρά	80	80
Ψάρι νωπό	150-200/φιλέτο	110
Ποτό λεμόνι ή πορτοκάλι χωρίς ζάχαρη	2/125 mL	1
Μακαρόνια βραστά	238	95
Μουσλί χωρίς ζάχαρη	180	360
Ζυμαρικά βρασμένα	330	110
Ζυμαρικά ολικής άλεσης βρασμένα	315	105

# Συμπληρώματα διατροφής

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή νομοθεσία (Οδηγία 2002/46/ΕΚ), ως **"συμπληρώματα διατροφής"** ορίζονται τα τρόφιμα που αποσκοπούν στη συμπλήρωση της συνήθους δίαιτας και τα οποία αποτελούν συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών ή άλλων ουσιών με θρεπτικές ή φυσιολογικές επιδράσεις, μεμονωμένων η σε συνδυασμό.

Διατίθενται στο εμπόριο σε δοσιμετρικές μορφές όπως κάψουλες, παστίλιες, δισκία, χάπια και άλλες παρόμοιες μορφές, καθώς και φακελάκια σκόνης, φύσιγγες υγρού προϊόντος, φιαλίδια με σταγονόμετρο και άλλες παρόμοιες μορφές υγρών και κόνεων, που προορίζονται να ληφθούν σε προμετρημένες μικρές μοναδιαίες ποσότητες

Η πώληση των συμπληρωμάτων διατροφής διενεργείται από καταρτισμένο προσωπικό, το οποίο μπορεί να είναι: διαιτολόγος ή επιστήμονας τροφίμων, εγγεγραμμένος ιατρός, φαρμακοποιός ή άλλο πρόσωπο, το οποίο έχει αποδείξει με προφορική συνέντευξη ή γραπτή εξέταση πως είναι καταρτισμένο σε σχέση με τα συμπληρώματα διατροφής ή την υγιεινή διατροφή

**Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υπάγονται στην κατηγορία των φαρμάκων**

# Συμπληρώματα διατροφής

## Κατηγορίες συμπληρωμάτων διατροφής

1. Βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία (μεγαλοστοιχεία και ιχνοστοιχεία) μεμονωμένα ή σε διάφορους συνδυασμούς
2. πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη σε διάφορες μορφές (σκόνης, δισκία ή υγρά) μεμονωμένα η σε συνδυασμούς μεταξύ των καθώς και σε συνδυασμούς με την προηγούμενη κατηγορία
3. μίγματα αμινοξέων
4. μίγματα λιπαρών οξέων
5. ένζυμα, μεταβολίτες και εκχυλίσματα ιστών και αδένων (ήπατος, σπλήνας, παγκρέατος, υποφύσεως, θύμου, θυρεοειδούς, προστάτη, συνδετικού ιστού κ.ά.)
6. συμπληρώματα υδατανθράκων με ή χωρίς ηλεκτρολύτες και βιταμίνες (π.χ. sports drinks)
7. υποκατάστατα γευμάτων σε διάφορες μορφές
8. συστατικά τροφών ή τροφές, όπως βασιλικός πολτός, γύρη, μαγιά μπύρας φυτικές ίνες, σκόρδο, φύκια, κ.ά.)

# Συμπληρώματα διατροφής

8. **διάφορα βότανα** (πραγματικά ή φερόμενα ως βότανα)
9. **συμπληρώματα αύξησης του βάρους**, όπως ενεργοποιητές της αυξητικής ορμόνης, φερουλικό οξύ, γ-ορυζανόλη κ.ά.
10. **συμπληρώματα μείωσης του βάρους**, όπως γαλακτωματοποιητές (λεκιθίνη) ουσίες διάσπασης του λίπους κ.ά.
11. φυσικές ουσίες που μπορούν ή υποτίθεται πως μπορούν να δράσουν ως **αναβολικά ή ορμονοδιεγερτικά** και δεν είναι απαγορευμένες

## **Κατηγορίες συμπληρωμάτων διατροφής (ανάλογα με τα άτομα στα οποία απευθύνονται)**

**Συμπληρώματα που απευθύνονται στο γενικό πληθυσμό** συμπεριλαμβανομένων και των αθλητών **(ουσίες των 11 πρώτων από τις προαναφερόμενες κατηγορίες)**

**Προϊόντα που απευθύνονται αποκλειστικά σε αθλητές** είτε γιατί περιέχουν αυξημένες δόσεις συστατικών, είτε γιατί τα συστατικά τους είναι αποτελεσματικά μόνο σε διάφορες κατηγορίες αυτών, είτε για να χρησιμοποιηθούν κατά τη φάση της διακοπής των φαρμάκων με παράλληλη διατήρηση των επιδόσεων **(ουσίες της 12ης κατηγορίας)**

# Συμπληρώματα διατροφής

Παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η αναγκαιότητα της λήψης συμπληρωμάτων είναι:

- ▶ η ηλικία και το φύλο
- ▶ η συνολική διατροφή
- ▶ η ύπαρξη ή μη οργανωμένης άσκησης
- ▶ η ύπαρξη ή μη ειδικών παθολογικών καταστάσεων
- ▶ το οικογενειακό ιστορικό παθήσεων κ.α.



# Συμπληρώματα διατροφής

Ειδικές κατηγορίες ατόμων, από τις οποίες ενδεχομένως απαιτείται η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής, μπορεί να είναι:

- τα νεογνά
- οι χορτοφάγοι
- παιδιά και ενήλικες σε υποθερμιδική δίαιτα λόγω παχυσαρκίας
- οι εμφανίζοντες ανεπάρκειες σχετιζόμενες με φάρμακα (π.χ. αντιεπιληπτικά)
- τα άτομα με ψυχογενή ανορεξία ή βουλιμία
- τα παιδιά που υποσιτίζονται
- οι έφηβες σε εγκυμοσύνη
- οι θηλάζουσες
- άτομα με δυσαπορρόφηση θρεπτικών συστατικών και άλλα χρόνια νοσήματα
- άτομα σε ειδικές νοσολογικές καταστάσεις
- άτομα με έντονη σωματική δραστηριότητα
- τα άτομα τρίτης ηλικίας

# Συμπληρώματα διατροφής

Σύμφωνα με την Οδηγία 2002/46/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, συμπληρώματα διατροφής μπορεί να χρειάζονται:

- ▶ τα άτομα που ακολουθούν μια πολύ αυστηρή δίαιτα με πολύ χαμηλές ποσότητες λίπους, τα οποία μπορεί να παρουσιάσουν έλλειψη κάποιων λιποδιαλυτών βιταμινών (Α, D, Ε και Κ)
- ▶ όσοι ακολουθούν μια μακροχρόνια αυστηρή και περιοριστική δίαιτα, πιθανόν να χρειάζονται τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής (κυρίως πολυβιταμινούχου συμπληρώματος)
- ▶ οι καπνιστές, που χρειάζονται διπλάσια ποσότητα βιταμίνης C από ότι οι μη καπνιστές και είναι συχνά απαραίτητο να λαμβάνουν συμπλήρωμα βιταμίνης C  
οι αυστηρά χορτοφάγοι (vegans), που δεν καταναλώνουν ζωικά προϊόντα (αβγά ή γαλακτοκομικά) και κινδυνεύουν έλλειψη βιταμίνης Β 12



# Συμπληρώματα διατροφής

- ▶ **οι γυναίκες στην περίοδο της εγκυμοσύνης**, αλλά ίσως και του θηλασμού, μπορεί να χρειαστούν την πρόσληψη συγκεκριμένων συμπληρωμάτων διατροφής (ασβεστίου, φολλικού οξέος, σιδήρου)
- ▶ **άτομα με προβλήματα υγείας** π.χ. αλλεργίες, που δεν μπορούν να καταναλώσουν ορισμένες τροφές, π.χ. γαλακτοκομικά
- ▶ **ασθενείς στη φάση της ανάρρωσης** από κάποια ασθένεια ή μια χειρουργική επέμβαση, οι οποίοι είναι πιθανό να μην προσλαμβάνουν μέσω της διατροφής τους αρκετές βιταμίνες ή ιχνοστοιχεία, λόγω περιορισμένης πρόσληψης τροφής
- ▶ **τα άτομα τρίτης ηλικίας**, τα οποία συνήθως λόγω περιορισμένης λήψης τροφής εμφανίζουν ελλείψεις σε βιταμίνες (κυρίως E, φολλικό οξύ) και ανόργανα συστατικά (κυρίως ασβέστιο, ψευδάργυρο, σελήνιο)

# Η θέση των Συμπληρωμάτων διατροφής στον αθλητισμό

Το πιθανότερο είναι πως τα συμπληρώματα μπορούν να βοηθήσουν έμμεσα στη βελτίωση των επιδόσεων των αθλητών, όταν:

- ▶ καλύπτουν ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά που δημιουργούνται από την προπόνηση, τις συνθήκες ζωής ή την κακή διατροφή
- ▶ συντελούν στην απρόσκοπτη λειτουργία βασικών οργανικών συστημάτων, όπως το ενδοκρινολογικό (ορμόνες) και το κυκλοφορικό
- ▶ εξασφαλίζουν ή βοηθούν στο να υπάρχει επαρκής άμυνα έναντι των παθογόνων μικροβίων ή ενισχύουν την άμυνα του ανοσοποιητικού συστήματος
- ▶ υποστηρίζουν ψυχολογικά τον αθλητή

# Η θέση των Συμπληρωμάτων διατροφής στον αθλητισμό

Τα σημαντικότερα λάθη που γίνονται κατά τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής από τους αθλητές είναι:

- ▶ πολύ συχνά καταναλώνονται σε ποσότητες πολύ υψηλότερες από αυτές που συνήθως ενδείκνυται
- ▶ η λαμβανόμενη ποσότητα, ο χρόνος της πρόσληψης, καθώς και οι συνθήκες της άσκησης δε λαμβάνονται πάντα υπόψη για βελτιστοποίηση των αποτελεσμάτων
- ▶ τα γνωστά και εγκεκριμένα συμπληρώματα διατροφής, όπως οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες, οι βιταμίνες Β6 και Β12, οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, η L-καρνιτίνη, το συνένζυμο Q10, πολλές φορές συμπληρώνονται και από τη λήψη απαγορευμένων ουσιών, όπως η ταυρίνη και η εφεδρίνη
- ▶ συχνή είναι η παράλληλη χρήση φαρμακευτικών εργογόνων βοηθημάτων, όπως οι ορμόνες, οι αμφεταμίνες, τα διεγερτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος (π.χ. καφεΐνη), τα καρδιοτονωτικά, τα αντιφλεγμονώδη, τα ηρεμιστικά, τα αγγειοδιασταλτικά κ.ά.

# Η θέση των Συμπληρωμάτων διατροφής στον αθλητισμό

Κανένα συμπλήρωμα δεν έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να αυξήσει άμεσα την απόδοση των αθλητών

Οτιδήποτε αυξάνει άμεσα την απόδοση δεν είναι συμπλήρωμα διατροφής, αλλά ουσία με συγκεκριμένες «εργογόνες» ή άλλες Ιδιότητες

Η κατάρτιση του αθλητικού διαιτολογίου θα πρέπει να αποτελεί αποκλειστικό αντικείμενο ενασχόλησης των επιστημόνων της αθλητικής διατροφής

Πρέπει να λαμβάνεται υπ' όψη η ατομικότητα του κάθε αθλητή και του αθλήματός του

Συχνά αποτελεί το αντικείμενο παρέμβασης και μη ειδικών (π.χ. αθλητικών παραγόντων, προπονητών κ.ά.)

Συνεπώς, το ποιο ακριβώς συμπλήρωμα χρειάζεται. ο αθλητής θα τα προσδιορίσει ο ειδικευμένος γιατρός, που θα συστήσει και τις απαιτούμενες εργαστηριακές εξετάσεις για την εξακρίβωση τυχόν ελλείψεων, ενώ η συνδυασμένη πρόσληψη με την καθημερινή διατροφή θα καθοριστεί από τον επιστήμονα της αθλητικής διατροφής. Τα συμπληρώματα δεν είναι "καραμέλες". Όλοι γνωρίζουν ότι μπορεί να εμφανίσουν τοξικότητα και παρενέργειες

# Τοξικότητα και πιθανές παρενέργειες των Συμπληρωμάτων διατροφής

Η τοξικότητα, που μπορεί να εμφανίσουν σε κάποιες περιπτώσεις τα συμπληρώματα διατροφής, εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως:

- την προσλαμβανόμενη δοσολογία
- το σωματικό βάρος του λήπτη
- την ποσότητα λήψης σε σχέση με το σωματικό βάρος
- την ηλικία του λήπτη
- τη λειτουργική κατάσταση του οργανισμού
- τα ιδιαίτερα ατομικά χαρακτηριστικά του λήπτη (ατομικότητα)
- τη χρονική διάρκεια πρόσληψης σε αυξημένη ποσότητα
- τα φυσικοχημικά χαρακτηριστικά της δραστικής ουσίας

# Τοξικότητα και πιθανές παρενέργειες των Συμπληρωμάτων διατροφής

Κατηγορίες κινδύνων από τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής

1. Κίνδυνοι από υπερδοσολογία συμπληρωμάτων
2. Κίνδυνοι από αλληλεπίδραση με φάρμακα
3. Κίνδυνοι από παραπλανητικές ετικέτες και προώθηση
4. Κίνδυνοι από τη λήψη απαγορευμένων ουσιών

# Τοξικότητα και πιθανές παρενέργειες των Συμπληρωμάτων διατροφής

Παραδείγματα τοξικότητας συμπληρωμάτων διατροφής

- υπερβολική πρόσληψη λιποδιαλυτών βιταμινών προκαλεί υπερβιταμίνωση
- υπερβολική κατανάλωση πρωτεϊνών βλάπτει τους νεφρούς και το συκώτι
- αυξημένη κατανάλωση υδατανθρακούχων σκονών μπορεί να προκαλέσει αύξηση του λίπους
- υψηλή δόση λιπαρών οξέων οδηγεί σε αδυναμία σχηματισμού ορισμένων μυϊκών πρωτεϊνών
- λήψη «υποκατάστατων» των αναβολικών ενδέχεται να προκαλεί ενδοκρινολογικές διαταραχές

# Τοξικότητα και πιθανές παρενέργειες των Συμπληρωμάτων διατροφής

Οι σημαντικότεροι κίνδυνοι από τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής είναι οι ακόλουθοι:

- γίνεται συστηματική, αλλά χωρίς έλεγχο, λήψη βιταμινών και άλλων συμπληρωμάτων, για να δυναμώσει ο οργανισμός ή για να ξεπεραστεί μια δύσκολη περίοδος της ζωής, όταν παράλληλα ακολουθείται ένα πρόγραμμα αδυνατίσματος
- δεν ελέγχεται η πιθανά αυξημένη πρόσληψη βιταμινών και άλλων θρεπτικών ουσιών
- δεν γίνεται αναγνώριση των πιθανών κινδύνων που εγκυμονούν από την υπερβολική κατανάλωση συμπληρωμάτων
- Πραγματοποιείται συχνά λήψη συμπληρωμάτων χωρίς ιατρική συνταγή και παρακολούθηση
- λαμβάνονται συμπληρώματα που κυκλοφορούν παράνομα, τα οποία δεν έχουν υποστεί τους εξαντλητικούς τοξικολογικούς ελέγχους των αντίστοιχων εγκεκριμένων



# Επισήμανση και έλεγχος των συμπληρωμάτων διατροφής

Η επισήμανση πρέπει να πληροί την περί σήμανσης, παρουσίασης και διαφήμισης τροφίμων Οδηγία 2002/46/ΕΚ και τις μετέπειτα τροποποιήσεις της (Κανονισμοί 1137/2008/ΕΚ και 1170/2009/ΕΚ), καθώς επίσης και τις νέες πρόνοιες των Κανονισμών για τα συμπληρώματά διατροφής

Σύμφωνα με τον Κανονισμό 1925/2006/ΕΚ, η επισήμανση όσον αφορά τις τροφικές Ιδιότητες γίνεται όταν προστίθενται στα τρόφιμα βιταμίνες και ανόργανα συστατικά. Πρέπει, επομένως, να περιέχει τις πληροφορίες των προστιθέμενων στοιχείων, καθώς και τις συνολικές τους ποσότητες ως ποσοστό της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης (ΣΗΔ)

Στην Οδηγία 2000/13/ΕΚ, η οποία από τον Δεκέμβριο του 2014 αντικαταστάθηκε υπό τον Κανονισμό 1169/2011/ΕΕ, δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην παρουσίαση και διαφήμιση αυτών των προϊόντων, ώστε να αποφεύγεται η παραπλάνηση του αγοραστή. Η πιο σημαντική απαγόρευση είναι η αναγραφή ισχυρισμών ή ενδείξεων στη σήμανση, τη διαφήμιση ή την παρουσίαση των συμπληρωμάτων διατροφής, που υπονοούν άμεσα ή έμμεσα την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου

# Επισήμανση και έλεγχος των συμπληρωμάτων διατροφής

Η επισήμανση των συμπληρωμάτων πρέπει να περιλαμβάνει:

- ▶ την αναφορά «συμπλήρωμα», την κατηγορία θρεπτικών συστατικών του συμπληρώματος και/ή το όνομα των θρεπτικών συστατικών και την ποσότητά τους (υπό αριθμητική μορφή και ως ποσοστό της ημερήσιας δόσης που συνιστάται από τον παρασκευαστή)
- ▶ τη συνιστώμενη ημερήσια δόση του προϊόντος και μια προειδοποίηση σχετικά με τους κινδύνους για την υγεία σε περίπτωση υπέρβασης της δόσης
- ▶ μια δήλωση, στην οποία να αναφέρεται ότι το συμπλήρωμα δεν υποκαθιστά μια ισορροπημένη διατροφή
- ▶ την αναφορά «το παρόν προϊόν δεν είναι φάρμακο», όταν η παρουσίαση του προϊόντος μοιάζει με αυτήν ενός φαρμάκου
- ▶ δήλωση, σύμφωνα με την οποία το προϊόν πρέπει να φυλάσσεται μακριά από μικρά παιδιά

Η επισήμανση **δεν** πρέπει να περιλαμβάνει:

- ▶ αναφορές που αποδίδουν στο προϊόν ιδιότητες πρόληψης, αγωγής ή Θεραπείας ανθρώπινης νόσου
- ▶ αναφορές που να βεβαιώνουν ή να υπονοούν, ότι μια ισορροπημένη και ποικίλη δίαιτα δεν αποτελεί επαρκή πηγή κατάλληλων ποσοτήτων θρεπτικών συστατικών γενικώς

# Επισήμανση και έλεγχος των συμπληρωμάτων διατροφής

Όταν ένα συμπλήρωμα, διατροφής **διατίθεται στην αγορά και παρασκευάζεται σε τρίτη χώρα**, ο παρασκευαστής καθώς και ο εισαγωγέας του προϊόντος υποχρεούνται να ενημερώνουν την αρμόδια για την επιτήρηση αρχή του κράτους-μέλους, στην αγορά του οποίου διατίθεται το προϊόν και να της διαβιβάσουν πρότυπο της χρησιμοποιούμενης επισήμανσης

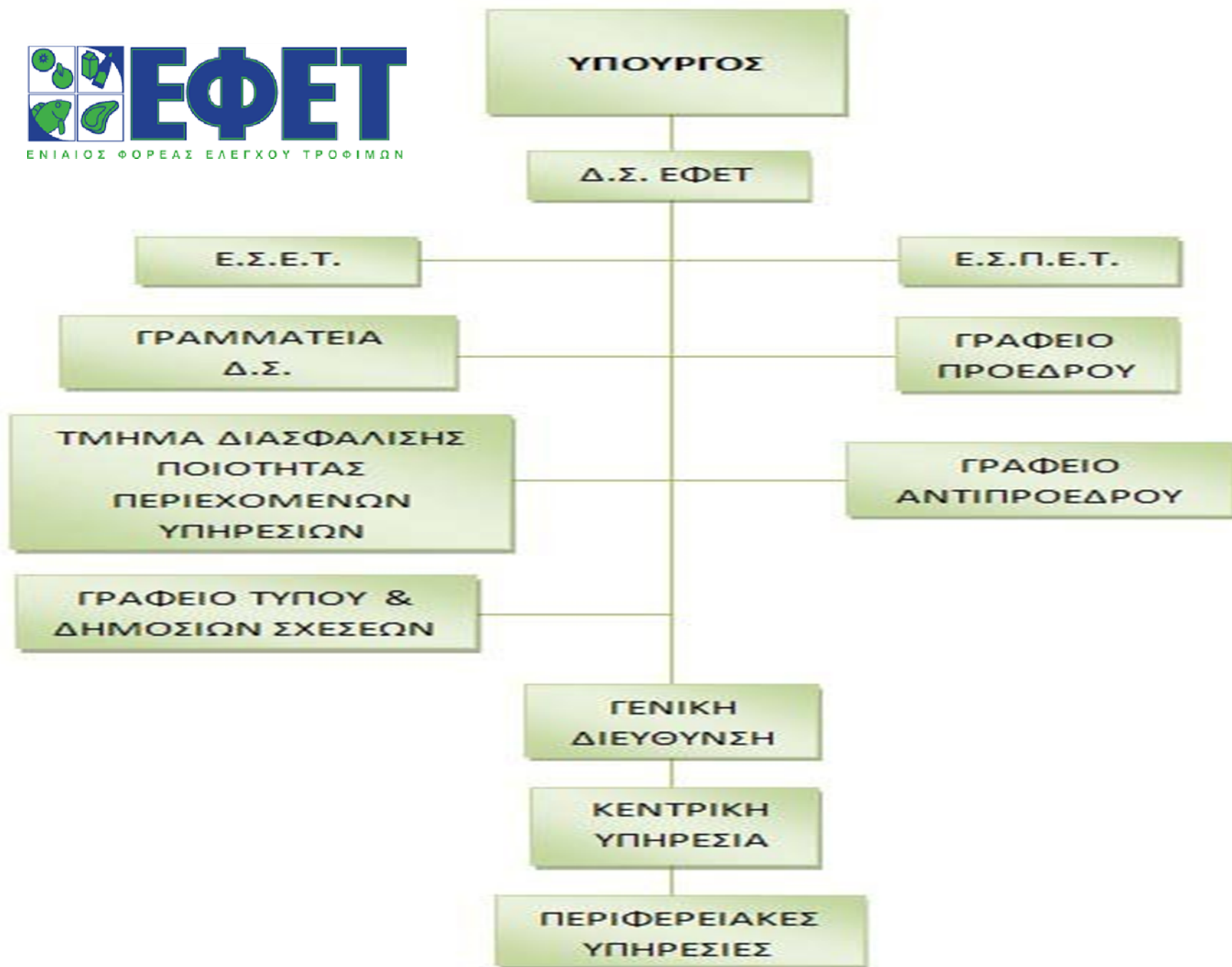
Τα κράτη, μέλη της ΕΕ μπορούν να απαγορεύσουν ή να περιορίσουν το εμπόριο συμπληρωμάτων διατροφής, που είναι σύμφωνα με την Οδηγία. και με τα μέτρα εφαρμογής της, εκτός εάν, βάσει νέων δεδομένων ή μιας νέας αξιολόγησης των υφιστάμενων δεδομένων, διαπιστώσουν ότι τα προϊόντα παρουσιάζουν κίνδυνο για τη δημόσια υγεία. Στην περίπτωση αυτή υποχρεούνται να ενημερώσουν τα υπόλοιπα κράτη-μέλη και την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, η οποία επικουρούμενη από τη μόνιμη επιτροπή για την τροφική αλυσίδα, θα γνωμοδοτήσει και θα αποφασίσει, ενδεχομένως, για την τροποποίηση της Οδηγίας και/ή για τα μέτρα εφαρμογής της

# Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ)

Ν.Π.Δ.Δ. που ιδρύθηκε με τον Ν.2741/99

Σκοπός:

- ▶ Η προστασία του καταναλωτή με τη διασφάλιση της εισαγωγής, της παραγωγής και της διακίνησης υγιεινών τροφίμων
- ▶ Έλεγχος της ποιότητας των τροφίμων
- ▶ Αποτροπή παραπλάνησης καταναλωτών σε σχέση με την υγιεινή, τη σύσταση, την επισήμανση και τιμή των τροφίμων
- ▶ Κατάρτιση νομοθεσίας περί τροφίμων
- ▶ Σημερινή στελέχωση από 270 υπαλλήλους διαφόρων ειδικοτήτων (χημικοί, κτηνίατροι, γεωπόνοι, χημικοί μηχανικοί βιολόγοι, Επόπτες Δημόσιας Υγείας, ιατροί, νομικοί κ.α.)
- ▶ Κεντρική Υπηρεσία
- ▶ Ανάπτυξη σε 8 (οκτώ) Περιφέρειες



# Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ)

## Αρμοδιότητες

- ▶ Καθορίζει τις προδιαγραφές ποιότητας τις οποίες πρέπει να πληρούν τα προσφερόμενα στην κατανάλωση τρόφιμα και οι πρώτες ή πρόσθετες ύλες που προορίζονται για προσθήκη σε τρόφιμα με σκοπό την προστασία της δημόσιας υγείας και την αποφυγή της εξαπάτησης των καταναλωτών
- ▶ Καθορίζει τα πρότυπα και τις αρχές στις οποίες θα πρέπει να στηρίζεται η μελέτη και εφαρμογή των συστημάτων παραγωγής υγιεινών προϊόντων σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία από τις επιχειρήσεις τροφίμων
- ▶ Καθορίζει ή επικυρώνει τους κανόνες ορθής υγιεινής πρακτικής σύμφωνα με την Οδηγία 93/43/Ε.Ο.Κ.
- ▶ Η τήρηση των κανόνων ορθής υγιεινής πρακτικής αποτελεί προϋπόθεση για την ίδρυση και λειτουργία κάθε επιχείρησης τροφίμων

# Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ)

## Αρμοδιότητες

Καθορίζει τους υγειονομικούς όρους ίδρυσης και λειτουργίας των επιχειρήσεων τροφίμων και τα μέτρα που πρέπει να λαμβάνονται για να είναι τα τρόφιμα ασφαλή και υγιεινά

Τηρεί μητρώο επιχειρήσεων τροφίμων

Καθορίζει τα προγράμματα ελέγχων που διενεργούνται από τις υπηρεσίες του ή από άλλες αρχές και υπηρεσίες

Μεριμνά για την εκπόνηση ερευνητικών προγραμμάτων, που σχετίζονται με το αντικείμενό του, συνεργάζεται με φορείς με συναφές αντικείμενο για το σκοπό αυτόν

Εισηγείται προτάσεις για τη λήψη νομοθετικών ή άλλων μέτρων σε θέματα της αρμοδιότητάς του

Συλλέγει επεξεργάζεται και τηρεί πληροφορίες, στατιστικά στοιχεία και μητρώα σχετικά με τους ελέγχους που διενεργούνται από τις υπηρεσίες του, τις επιχειρήσεις τροφίμων και τα αντικείμενα της αρμοδιότητάς του

# Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ)

## Αρμοδιότητες

Μεριμνά για τη συνεχή ενημέρωση, επιμόρφωση και εκπαίδευση του προσωπικού του για τις τεχνολογικές εξελίξεις και τις εξελίξεις στις νέες νομοθεσίες, καθώς και του καταναλωτή σε θέματα ασφάλειας και ποιότητας τροφίμων.

Συμμετέχει στα αρμόδια όργανα της Ευρωπαϊκής Ένωσης και των Διεθνών Οργανισμών για τη διαμόρφωση των σχετικών με τις αρμοδιότητές του αποφάσεων

Μεριμνά για την προσαρμογή και συμμόρφωση προς οδηγίες, αποφάσεις, κανονισμούς και συστάσεις, που εκδίδονται από τα όργανα της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή άλλους Διεθνείς Οργανισμούς σε θέματα της αρμοδιότητάς του και αποτελεί το σύνδεσμο με τις αρμόδιες υπηρεσίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και άλλων Διεθνών Οργανισμών σε θέματα ελέγχου τροφίμων και στο πλαίσιο του συστήματος άμεσης αντιμετώπισης καταστάσεων που αφορούν στην ασφάλεια των τροφίμων σε συνεργασία με τη Γενική Γραμματεία Καταναλωτή του Υπουργείου Ανάπτυξης



# Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ)

## Αρμοδιότητες

Διενεργεί ελέγχους με τα όργανά του ή παραγγέλλει ελέγχους σε άλλες αρχές ή υπηρεσίες

Συντονίζει και διευθύνει τους ελέγχους σε όλα τα στάδια μετά την πρωτογενή παραγωγή, δηλαδή στα στάδια της παρασκευής, μεταποίησης, παραγωγής, συσκευασίας, αποθήκευσης, μεταφοράς, διανομής, διακίνησης, προσφοράς προς πώληση ή της διάθεσης στον καταναλωτή στα νωπά ή επεξεργασμένα τρόφιμα που παράγονται, διακινούνται ή εισάγονται στη χώρα μας ή εξάγονται από αυτήν

Διενεργεί επίσης ελέγχους στα υλικά και αντικείμενα που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα

Έχει όλες τις αρμοδιότητες των προανακριτικών αρχών και διενεργεί κάθε αναγκαία κατά την κρίση του έρευνα σύμφωνα με τις διατάξεις του Κώδικα Ποινικής Δικονομίας

# Διενέργεια επιθεώρησης

Η επιθεώρηση περιλαμβάνει:

- ▶ Την τήρηση των κανόνων ορθής υγιεινής πρακτικής
  - στην υποδομή και τον μηχανολογικό εξοπλισμό
  - στην υγεία και την υγιεινή του προσωπικού
  - στον καθαρισμό και την απολύμανση
  - στην καταπολέμηση τρωκτικών και εντόμων
  - στη συσκευασία, αποθήκευση και στη διανομή και μεταφορά των τροφίμων
- ▶ Τον έλεγχο των πρώτων και πρόσθετων υλών που χρησιμοποιούνται κατά την παραγωγική διαδικασία
- ▶ Τον έλεγχο των τελικών προϊόντων όσον αφορά τη σύσταση, σταθερές ποιότητας και νοθείας (δειγματοληψίες)
- ▶ Τον έλεγχο στην ασφάλεια των τελικών προϊόντων μέσω μικροβιολογικών αναλύσεων (δειγματοληψίες)
- ▶ Την εφαρμογή του συστήματος αυτοελέγχου HACCP
- ▶ Τον έλεγχο στη επισήμανση, παρουσίαση και διαφήμιση των τροφίμων

# Νομοθεσία

Εθνική νομοθεσία

Αριθμ.Υ1γ / Γ.Π. / οικ. 96967 (ΦΕΚ 2718/ τ. Β' / 08.10.2012:  
Υγειονομικοί όροι και προϋποθέσεις λειτουργίας επιχειρήσεων  
τροφίμων και ποτών και άλλες διατάξεις

ΚΥΑ 15523 / 2006: Κεντρικές Αρμόδιες Αρχές:

**Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ):** υπεύθυνος για τον  
συντονισμό των ελέγχων για την φάση μετά την πρώτη μεταποίηση

**Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων:** υπεύθυνο για τον  
συντονισμό των ελέγχων μέχρι και την φάση της πρώτης  
μεταποίησης

# Νομοθεσία

Εθνική νομοθεσία

ΚΥΑ 15523 / 2006: Μεταβίβαση Αρμοδιοτήτων (αρμόδιές αρχές σε περιφερειακό επίπεδο):

1. Περιφερειακές Διευθύνσεις ΕΦΕΤ
2. Διευθύνσεις των Περιφερειών:
  - ▶ Κτηνιατρικής
  - ▶ Αγροτικής Οικονομίας,
  - ▶ Ανάπτυξης (Τμήμα Εμπορίου),
  - ▶ Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
3. Άλλες υπηρεσίες ή φορείς που έχουν την αποδεδειγμένη ικανότητα να εκτελέσουν και να εφαρμόσουν προγράμματα επίσημου ελέγχου τροφίμων (ΓΧΚ, άλλα αρμόδια εργαστήρια)

# Νομοθεσία

Κανονισμός 852/2004 για τις επιχειρήσεις

Οι υπεύθυνοι των επιχειρήσεων τροφίμων φέρουν την πρωταρχική ευθύνη για την ασφάλεια των τροφίμων

Διασφάλιση ασφάλειας τροφίμων σε όλη την τροφική αλυσίδα αρχίζοντας από την πρωτογενή παραγωγή

Διατήρηση ψυκτικής αλυσίδας για ευαλοίωτα ή κατεψυγμένα τρόφιμα

Γενική εφαρμογή διαδικασιών βασισμένων στις αρχές του HACCP και εφαρμογή της ορθής υγιεινής πρακτικής

# Νομοθεσία

## Κανονισμός 853/2004

Κάθετη νομοθεσία, η οποία προσδιορίζει τους ειδικούς κανόνες υγιεινής για τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης και συμπληρώνει τους γενικούς κανόνες του κανονισμού 852/2004

Πεδίο εφαρμογής τα μη μεταποιημένα και μεταποιημένα προϊόντα ζωικής προέλευσης

### Μεταποιημένα προϊόντα:

- Προϊόντα με βάση το κρέας
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Προϊόντα αυγών
- Επεξεργασμένα στομάχια, ουροδόχοι κύστες και έντερα
- Μεταποιημένα αλιευτικά
- Τετηγμένο ζωικό λίπος
- Κατάλοιπα ζωικού λίπους
- Ζελατίνη
- Κολλαγόνο

# Νομοθεσία

**Κανονισμός (ΕΚ) 178/2002:** θεσπίζει τις γενικές αρχές και απαιτήσεις για την ασφάλεια των τροφίμων και των ζωοτροφών.

Η εφαρμογή του όσον αφορά τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης διέπεται από τους «Περί της Υγιεινής Παραγωγής των Τροφίμων Ζωικής Προέλευσης και τη Διάθεση τους στην Αγορά, καθώς και για άλλα Συναφή Θέματα»

Νόμους του 2003 έως 2006 (Ν.150(Ι)2003 - 2006). Αρμοδιότητα για την εφαρμογή τους έχουν οι Κτηνιατρικές Υπηρεσίες

Στη Νομοθεσία προβλέπονται οι ακόλουθες απαιτήσεις για την ασφάλεια των τροφίμων:

- (α) Τα τρόφιμα τα οποία είναι **μη ασφαλή** δεν διατίθενται στην αγορά
- (β) Τα τρόφιμα θεωρούνται ως **μη ασφαλή** όταν εκτιμάται ότι είναι:
  - επιβλαβή για την υγεία
  - ακατάλληλα για ανθρώπινη κατανάλωση



# Νομοθεσία

Κανονισμός (ΕΚ) 178/2002 (συνέχεια)

(γ) Προκειμένου να καθοριστεί εάν ένα τρόφιμο είναι **επιβλαβές** για την υγεία, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα εξής:

- Όχι μόνο οι πιθανές, άμεσες, ή/και βραχυπρόθεσμες ή/και μακροπρόθεσμες συνέπειες του τροφίμου αυτού στην υγεία του ατόμου που το καταναλώνει, αλλά επίσης και οι συνέπειες που μπορεί να έχει στις επερχόμενες γενεές
- Οι πιθανές σωρευτικές τοξικές συνέπειες και οι ιδιαίτερες ευαισθησίες όσον αφορά την υγεία συγκεκριμένης κατηγορίας καταναλωτών όταν το τρόφιμο προορίζεται για την εν λόγω κατηγορία καταναλωτών

(δ) Ένα τρόφιμο κρίνεται σαν **ακατάλληλο** και δεν μπορεί να γίνει δεκτό για ανθρώπινη κατανάλωση λόγω μόλυνσης προερχομένης είτε από ξένες ουσίες είτε από άλλο παράγοντα, ή λόγω σήψης, αλλοίωσης ή αποσύνθεσης

Ένα τρόφιμο για να θεωρείται **ασφαλές** πρέπει να συμμορφώνεται προς τις ειδικές διατάξεις που διέπουν την ασφάλεια των τροφίμων

# Νομοθεσία

Κανονισμός (ΕΚ) 178/2002 (συνέχεια)

Η επισήμανση, η διαφήμιση και η παρουσίαση των τροφίμων δεν πρέπει να παραπλανούν τους καταναλωτές

Οι υπεύθυνοι των επιχειρήσεων τροφίμων πρέπει να εξασφαλίζουν ότι τα παραγόμενα προϊόντα τους, σε όλα τα στάδια παραγωγής, μεταποίησης, αποθήκευσης και διανομής ικανοποιούν τις απαιτήσεις της νομοθεσίας για τα τρόφιμα

Επίσης, η ιχνηλασιμότητα (ανιχνευσιμότητα) των τροφίμων, των ζωοτροφών και των ζώων που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή τροφίμων και οποιασδήποτε άλλης ουσίας που προορίζεται να ενσωματωθεί σε ένα τρόφιμο ή σε μια ζωοτροφή, πρέπει να **ΔΙΑΣΦΑΛΙΖΕΤΑΙ** σε όλα τα στάδια παραγωγής, μεταποίησης, αποθήκευσης και διανομής

# Νομοθεσία

Κανονισμός (ΕΚ) 178/2002 (συνέχεια)

Θα πρέπει να τηρούνται μητρώα με όλες τις προβλεπόμενες πληροφορίες, τα οποία τίθενται στη διάθεση της Αρμόδιας Αρχής όποτε αυτό ζητηθεί

Σε περίπτωση που κριθεί ότι ένα τρόφιμο δεν συμμορφώνεται με τις απαιτήσεις της νομοθεσίας για την ασφάλεια των τροφίμων, ο υπεύθυνος της επιχείρησης έχει την υποχρέωση να ξεκινήσει τη διαδικασία απόσυρσης του από την αγορά και να ενημερώσει σχετικά τις αρμόδιες Αρχές

Οι Υπεύθυνοι των Επιχειρήσεων Τροφίμων πρέπει να συνεργάζονται με τις αρμόδιες Αρχές σχετικά με τα μέτρα που λαμβάνονται για την αποφυγή ή τη μείωση των κινδύνων που προκαλεί ένα τρόφιμο, το οποίο αυτοί προμηθεύουν ή έχουν προμηθεύσει