

VEILEDNING OM BRUK AV ERNÆRINGSPÅSTANDER OG HELSEPÅSTANDER

PUBLISERT MAI 2018 (rettelser i vedlegg desember 2019 og juni 2020)



96% FULLKORN

FIBERBITER MED RUG

FIBERARIK

Ingredienser:
Fullkornsmel (50g), rugmel (fullkornsmelvar) (36g), rugk, ... osv.

Næringsinnhold	Pr. 100g	Per portion (20g)
Energi	1450kJ/340kcal	459kJ/102kcal
Fett	3,50g	1g
Av dem mettet fett	0,60g	0,20g
Av dem umettet fett	0,90g	0,28g
Av dem flerumettet fett	1,60g	0,52g
Karbohydrat	80g	25g
Av dem sukker	0,50g	0,15g
Protein	17g	5,4g
Salt	0,01g	<0,01g

OLIVEN OLJE
EKSTRA VIRGIN

MYT INNHOLD AV ENHET FETT

MED POLYFENOLER

Polyfenoler fra olivenolje bidrar til å beskytte fettstoffer i blodet mot oksidativ stress. Den garstige virkningen oppnås ved et deilig innetak av 20 g olivenolje som ledd i et variert kosthold. *Et variert og balansert kosthold og en sunn livsstil anbefales for en god helse.

Inneholder: Olivenolje

Næringsinnhold pr. 100 ml
Energi 3655 kJ/869 kcal
Fett 13,9 g
Mettet fett 1,3 g
Enumettet fett 7,4 g
Pleumettet fett 7,5 g
Korbohydrater 0 g
Sukkerarter 0 g
Protein 0 g
Salt 0 g

Polyfenoler (hydroktyrosol) 25 mg
750 ML

INNEHOLDER β -glukan

FROKOST-BLANDING HAVREBITER

GDGT FOR HJERTE

β -glukan fra havre har vist seg å senke k...
Høyt blodkolesterol er en risikofaktor i utvikling av koronar hjertesykdom.

Det finnes flere risikofaktorer for hjerte og k...
sykdommer. Reduksjonen av kolesterolnivået, men vil ikke nødvendigvis, ha en gunstig virkning.

Ingredienser:
Havregryn (30%), havremel, havrekli, ... betaglukan fra havre, ...

Næringsinnhold:

	Per 100g	Per portion (20g)
Energi	1450kJ/340kcal	459kJ/102kcal
Fett	3,50g	1g
Av dem mettet fett	0,60g	0,20g
Av dem umettet fett	0,90g	0,28g
Av dem flerumettet fett	1,60g	0,52g
Karbohydrat	80g	25g
Av dem sukker	0,50g	0,15g
Protein	17g	5,4g
Salt	0,01g	<0,01g

500 ML

FRUKT-YOGHURT EPLE

UTEN TILSATT SUKKER

Ingredienser:
Hviteakt, skummetmel, eple, ...

Næringsinnhold:

	Pr. 100g	Pr. 100g
Energi	300 kJ/71 kcal	2,75
Fett	2,75g	1,18g
Av dem mettet fett	0,34g	0,14g
Karbohydrat	7,28g	2,91g
Av dem sukker	0,18g	0,07g
Protein	3,90g	1,56g
Salt	0,18g	0,07g

MED ET NATURLIG INNHOLD AV SUKKER

YOGHURT 50+

RIK PÅ KALSIUM

Yoghurt 50+ for kvinner samt er 50 år eller eldre

Yoghurt 50+ inneholder 50% mer kalsium enn vanlig yoghurt. Det er viktig for å opprettholde sterke bein og redusere risikoen for osteoporose.

Ingredienser:
Hviteakt, skummetmel, sukker, ...

Næringsinnhold:

	Pr. 100g	Pr. 100g
Energi	300 kJ/71 kcal	2,75
Fett	2,75g	1,18g
Av dem mettet fett	0,34g	0,14g
Karbohydrat	7,28g	2,91g
Av dem sukker	0,18g	0,07g
Protein	3,90g	1,56g
Salt	0,18g	0,07g

MAJONES LETT

30% REDUSERT FETTINNHOLD

Ingredienser: Vann, soyajolle, maiskvikvæie, eggplomme, ... osv.

Næringsinnhold: Energi: ... Fett: ... Hviteakt: ...

Det er gjort rettinger i veilederen til ernærings- og helsepåstandsforordningen på følgende steder:

Desember2019

Kapittel 3, side 11
Kapittel 3.2.1, side 11
Kapittel 4.4.2, side 42
Kapittel 5.6.1, side 61 - 62
Kapittel 5.6.2, side 63
Kapittel 5.8, side 65
Kapittel 5.9.1, side 71
Kapittel 5.9.4, side 72
Kapittel 8.9.2, side 116
Kapittel 8.11, side 117 – 118
Kapittel 8.13.1, side 119
Kapittel 9, side 122

Juni 2020

Kapittel 4.3.4, s. 35-36

Du finner alle rettelsene som vedlegg bakerst i veilederen fra side 129 - 136.

Aktuelt regelverk

- [Lov 19. desember 2003 nr. 124 om matproduksjon og mattrygghet mv. \(matloven\)](#)
- [Forskrift 22. desember 2008 nr. 1620 om allmenne prinsipper og krav i næringsmiddelregelverket \(matlovforskriften\)](#)
- [Forskrift 17. februar 2010 nr. 187 om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler \(påstandsforordningen\) jf. forordning \(EF\) nr. 1924/2006 om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler \(påstandsforordningen\)](#)
- Annet tilgrensende regelverk som er omtalt i denne veilederen – se kapittel 10

Veilederen er ikke rettslig bindende, men skal fungere som et hjelpemiddel til tolkning av ulike bestemmelser i regelverket om bruk av ernærings- og helsepåstander.

Veilederen må derfor leses sammen med de relevante bestemmelsene i regelverket.

Illustrasjonene i veilederen er laget for å gi eksempler på ulike bestemmelser i påstandsforordningen. De oppfyller derfor ikke nødvendigvis de merkekravene som gis i annet relevant regelverk.

Innholdsfortegnelse

1	Innledning	7
1.1	Hva finner dere i denne veilederen?	7
1.2	Hvem vil ha utbytte av å lese veilederen?	7
1.2.1	Det er virksomhetens ansvar å følge regelverket	8
1.3	Regelverket – hva og hvem gjelder det for?	8
1.3.1	Slik henviser vi til regelverket i veilederen	8
1.4	Annet veiledningsmateriell	8
2	Regelverket gjelder frivillig bruk av påstander	9
2.1	Ernærings- og helsepåstander – en oversikt	9
2.2	Obligatoriske opplysninger er ikke påstander	10
2.3	Bare tillatte ernæringspåstander og godkjente helsepåstander kan brukes i kommersiell kommunikasjon	10
3	Bestemmelser som alltid må være oppfylt når dere bruker påstander	11
3.1	Påstanden skal ikke brukes slik at den villeder forbrukerne (artikkel 3)	11
3.2	Krav til gunstig virkning og til sammensetningen av produktet (artikkel 5(1))	11
3.2.1	Virkningen påstanden viser til, må være gunstig	11
3.2.2	Produktet må være sammensatt slik at den gunstige virkningen kan oppnås	12
3.2.3	Stoffet skal kunne utnyttes av kroppen	12
3.2.4	Produktet må spises i en slik mengde at effekten kan oppnås	13
3.3	Forbrukeren må kunne forstå påstanden og hva den innebærer (artikkel 5(2))	13
3.4	Påstanden skal gjelde spiseklare produkter (artikkel 5(3))	14
3.5	Påstandene skal være vitenskapelig dokumentert (artikkel 6)	15
3.5.1	Dere må kunne dokumentere at påstanden er vitenskapelig dokumentert, og at dere bruker den på riktig måte	15
4	Ernæringspåstander	17
4.1	Hva er en ernæringspåstand? (artikkel 2(2)(4))	17
4.2	Bare tillatte ernæringspåstander kan brukes (artikkel 8)	17
4.2.1	Ordlyden i påstanden kan varieres noe	18
4.2.2	Forsterkende uttrykk og superlativer kan ikke brukes	18
4.2.3	Uspesifikke ernæringspåstander kan ikke brukes	18
4.3	Hvilke ernæringspåstander er tillatt, og hva er bruksbetingelsene? (Vedlegget til forordningen)	19
4.3.1	Ernæringspåstander som viser til at et næringsmiddel inneholder eller er en kilde til et gitt næringsstoff	19
4.3.2	Ernæringspåstander som viser til et høyt innhold av et gitt næringsstoff	25
4.3.3	Ernæringspåstander som viser til et lavt innhold av energi eller et gitt næringsstoff	29
4.3.4	Ernæringspåstander som viser til fravær av innhold	33
4.3.5	Sammenlignende påstander – ernæringspåstander som viser til økt eller redusert innhold av et gitt næringsstoff	38

4.4	Mer om sammenlignende ernæringspåstander (artikkel 9)	42
4.4.1	Artikkel 9(1): Bare næringsmidler av samme type kan sammenlignes, og mengde skal oppgis	42
4.4.2	Artikkel 9 (2): Andre varemerker og produsenter må være med i sammenligningen	42
4.5	Påstanden «naturlig» (vedlegget til forordningen)	44
4.6	Påstander om gluten og laktose (artikkel 8)	44
4.6.1	Gluten	44
4.6.2	Laktose	45
4.7	Ernæringspåstander om alkoholholdige drikkevarer (artikkel 4(3) og 4(4))	45
4.7.1	Lett/light med hensyn til alkohol	45
4.7.2	Påstanden «alkoholfri»	46
4.7.3	Ernæringspåstander om drikkevarer med 1,2 volumprosent alkohol eller mindre	46
4.8	Nøkkelhullmerket – en ernæringspåstand	46
4.9	Ernæringspåstander og det generelle merkeregulverket	47
4.9.1	Om å framheve en egenskap når alle lignende næringsmidler har tilsvarende egenskaper	47
4.9.2	Om å framheve et element av næringsdeklarasjonen	48
4.10	Ernæringspåstander på kosttilskudd	48
4.10.1	Obligatoriske krav til kosttilskudd	48
4.10.2	Ikke alle ernæringspåstander er egnet til bruk om kosttilskudd	49
4.11	Avgrensningsspørsmål – ernæringspåstand, helsepåstand, opplysning om innhold?	49
4.11.1	Helsepåstand og ikke ernæringspåstand	49
4.11.2	Opplysninger om innhold av ingredienser	50
4.11.3	Påstander som viser til et konkret innhold av et stoff	52
4.12	Øvrige vilkår for bruk av ernæringspåstander	53
5	Helsepåstander	55
5.1	Hva er en helsepåstand? (artikkel 2(2)(5))	55
5.1.1	Ulike kategorier for helsepåstander	55
5.2	Bare godkjente helsepåstander kan brukes (artikkel 10(1))	56
5.3	Hvilke helsepåstander blir godkjent? (artikkel 5, 6 og 13(1))	57
5.4	Slik finner dere ut om en påstand er godkjent	58
5.4.1	Når kommer påstanden på norsk?	59
5.4.2	Hva gjelder i perioden fra en påstand er godkjent eller avslått i EU fram til den kommer i norsk regelverk?	59
5.4.3	Variasjon i ordlyd	60
5.5	Artikkel 13-påstander	60
5.5.1	Dere må kunne dokumentere at bevisene for at påstanden er gyldig, er allment anerkjent	60
5.5.2	Påstanden må være forståelig for gjennomsnittforbrukeren	60
5.5.3	Visse slankepåstander er alltid forbudt	61
5.5.4	Søknader om nye artikkel 13-påstander	61

5.6	Artikkel 14-påstander	61
5.6.1	Påstander om reduksjon i en risikofaktor for sykdom (artikkel 14(1)a))	61
5.6.2	Påstander om barns utvikling og helse (artikkel 14(1)b))	63
5.6.3	Søknader om nye artikkel 14-påstander	64
5.7	Dere må vite forskjellen på artikkel 13- og artikkel 14(1)a)-påstander	64
5.8	Artikkel 10(3)-påstander: uspesifikke utsagn – av mange kalt «uspesifikke helsepåstander»	65
5.8.1	Bilder, symboler og logoer kan også være helsepåstander	67
5.8.2	Helsepåstander der begrepene «probiotika», «prebiotika» eller «antioksidanter» brukes	68
5.9	Helsepåstander som uansett ikke kan brukes	70
5.9.1	Såkalte medisinske påstander (matinformasjonsforordningen artikkel 7(3))	71
5.9.2	Påstander som antyder at helsen kan påvirkes negativt dersom man ikke inntar et visst næringsmiddel (artikkel 12(a))	71
5.9.3	Påstander som viser til hvor raskt eller hvor mye man kan gå ned i vekt (artikkel 12(b))	71
5.9.4	Påstander med anbefalinger fra leger og annet helsepersonell (artikkel 12(c))	72
5.9.5	Helsepåstander om alkoholholdige drikkevarer (artikkel 4(3))	74
5.10	Kan ordlyden i den godkjente helsepåstanden varieres?	74
5.10.1	Allmenne prinsipper som skal følges dersom ordlyden i en godkjent helsepåstand endres	75
5.11	Øvrige vilkår for bruk av helsepåstander, blant annet artikkel 3 og 5	85
5.12	Oppsummering – prinsipiell oversikt over forskjellen på ernæringspåstander, ulike helsepåstander og «medisinske påstander»	85
6	Hvordan skal produktet merkes når dere bruker ernærings- og helsepåstander?	87
6.1	Produktet må ha næringsdeklarasjon (artikkel 7)	87
6.1.1	Unntak fra kravet om næringsdeklarasjon	90
6.1.2	Næringsdeklarasjon på kosttilskudd	90
6.1.3	Toleransegrenser ved næringsdeklarasjon	91
6.2	Særlige merkekrav ved bruk av ernæringspåstander (artikkel 9 og vedlegget til forordningen)	91
6.3	Særlige merkekrav ved bruk av helsepåstander (artikkel 10(2) og 14(2))	93
6.3.1	Obligatorisk merking ved bruk av helsepåstander (artikkel 10(2))	93
6.3.2	Særlige merkekrav ved bruk av påstander om reduksjon i en risikofaktor for sykdom (artikkel 14(2))	96
6.3.3	Merkekrav og bruksbetingelser som følger EU-kommisjonens godkjenning for den enkelte helsepåstanden (registeret over godkjente påstander)	98
7	Om ernæringsprofiler og hvordan dere kan kommunisere sunnhet i tråd med regelverket	101
7.1	Hvordan kan dere kommunisere sunnhet i tråd med regelverket?	101
7.2	Produktet må leve opp til ernæringsprofilene (artikkel 4(1) og 4(2)) – bestemmelsen er ikke innført	101
7.2.1	Hvordan velge hvilke matvarer dere bruker ernærings- og helsepåstander om, så lenge ernæringsprofilene ikke er etablert?	102

8	Om regelverket og hvem og hva det gjelder for	107
8.1	Forordning versus forskrift om bruk av ernærings- og helsepåstander om næringsmidler	107
8.2	Hva er formålet med påstandsforordningen? (artikkel 1(1))	107
8.3	Hvem skal følge påstandsforordningens regler? (artikkel 1(2))	107
8.4	Reglene gjelder alle næringsmidler (artikkel 1(2) og 1(3))	108
8.5	Reglene gjelder ved kommersiell kommunikasjon (artikkel 1(2))	108
8.5.1	Merking og markedsføring	108
8.5.2	Kollektive reklamekampanjer	108
8.5.3	Muntlige opplysninger, nettsider og Facebook	108
8.5.4	Påstander om næringsmidler som selges fra en virksomhet til en annen	109
8.5.5	Informasjonsmateriell til helsepersonell	109
8.6	Når og hvordan er bruk av myndighetenes kostråd omfattet av påstandsforordningen?	109
8.6.1	Bruk av konkrete kostråd	110
8.6.2	Dere kan bruke Helsedirektoratets kostråd til å fremme ernæringsmessig gunstige matvarer	110
8.6.3	Bruk av formuleringer som «Helsedirektoratet anbefaler at ...»	113
8.7	Samarbeid mellom næring og myndigheter	113
8.8	Om bruk av anbefalinger fra nasjonale helseorganisasjoner (artikkel 11)	113
8.9	Varemerker, handelsbetegnelser og fantasinavn (artikkel 1(3))	114
8.9.1	Handelsbetegnelser og fantasinavn	116
8.9.2	Overgangsbestemmelse	116
8.10	Markedsføringsutsagn og produktnavn i «gråsonen»	116
8.11	Generiske betegnelser – som hostesaft (artikkel 1(4))	117
8.12	Mer spesifikt regelverk gjelder foran påstandsforordningen (artikkel 1(5))	118
8.13	Overgangsbestemmelser – de som gjenstår (artikkel 28)	118
8.13.1	Overgangsbestemmelse for bruk av varemerker og handelsbetegnelser i artikkel 1(3)	119
8.13.2	Overgangsbestemmelse knyttet til artikkel 13(1) – planter og plantedeler (botanicals) og andre påstander på vent	119
9	Flytskjema	122
10	Kortnavn til regelverk omtalt i veilederen	125
11	Rettelser	129

1 Innledning

1.1 Hva finner dere i denne veilederen?

I denne veilederen finner dere Mattilsynets forståelse av bestemmelsene i påstandsforordningen.

Formålet er å gjøre det lettere for dere å bruke ernærings- og helsepåstander på en lovlig måte når dere merker og markedsfører næringsmidler. Vi gir også råd om hvordan dere kan markedsføre næringsmidler i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger for et sunt kosthold.

For å gjøre innholdet oversiktlig har vi strukturert veilederen etter de mest sentrale temaene knyttet til ernærings- og helsepåstander. Teksten er altså ikke bygd opp på samme måte som selve regelverket. Vi anbefaler likevel at dere leser gjennom hele veilederen sammen med regelverket som omtales. Det er viktig for å se og forstå helheten i temaene som behandles.

Veilederen er ikke rettslig bindende. Hvis det skulle være tvil om tolkningen, er det regelverket som gjelder. Dette gjelder også der vi i teksten har brukt formuleringer som «kan dere ikke», «dere kan», «skal dere», «må dere», «det er greit», «det er feil bruk», «det er akseptabelt», «det er ikke akseptabel bruk» osv.

1.2 Hvem vil ha utbytte av å lese veilederen?

Alle som på en eller annen måte er involvert i *kommersiell kommunikasjon* om næringsmidler, vil finne relevant stoff i veilederen.

Som hovedmålgruppe regner vi dere som er *næringsmiddelprodusenter*, *importører* eller *markedsføringsansvarlige*, eller som på andre måter driver med produksjon og markedsføring av næringsmidler.

Dere som er *bransjeorganisasjoner*, er også omfattet av påstandsforordningen dersom dere deltar i aktiviteter som direkte eller indirekte bidrar til å fremme salg av næringsmidler ved bruk av ernærings- eller helsepåstander.

Det samme gjelder *leger*, *ernæringseksperter*, *sykepleiere* eller *annet helsepersonell* – profesjonsutdannet eller selvutnevnt. Også dere som er bønder, toppidrettsutøvere, treningskjendiser, bloggere eller hva som helst annet, må følge bestemmelsene i påstandsforordningen når dere deltar i kommersiell kommunikasjon som inneholder ernærings- og helsepåstander.

I [kapittel 8](#) kan dere lese mer om kommersiell kommunikasjon, og om hvem som skal følge påstandsforordningens regler.

1.2.1 Det er virksomhetens ansvar å følge regelverket

Det er dere som virksomhet som har ansvaret for riktig bruk av ernærings- og helsepåstander. I matloven § 5 er det nedfelt at: «*Virksomheten skal sørge for at relevante bestemmelser gitt i eller i medhold av denne loven etterleves*». Det konkrete ansvaret for riktig merking utdypes i § 10 i samme lov, der det står at: «*Virksomheten skal sørge for at merking, presentasjon, reklame og*

markedsføring er korrekt, gir mottaker tilstrekkelig informasjon og ikke er egnet til å villede». Målet er redelig omsetning av matvarer, å hindre at forbrukerne blir villedet, og å sikre like konkurransevilkår i markedet. Bestemmelsene i påstandsforordningen skal også bidra til dette.

Matinformasjonsforordningen utdypet at forbudet mot villedende markedsføring gjelder i alle handelsledd, og at *alle handelsledd har ansvar* for at relevante næringsmiddelopplysninger foreligger, at de er korrekte, og at de gis videre, jf. artikkel 8. I tillegg er det slik at påstandsforordningen pålegger den driftsansvarlige for et næringsmiddeltiltak eller den personen som selger produktet, å kunne legge fram all relevant dokumentasjon og alle relevante data som bekrefter at bestemmelsene i påstandsforordningen overholdes, jf. artikkel 6(3).

1.3 Regelverket – hva og hvem gjelder det for?

Påstandsforordningen gir reglene for all bruk av ernærings- og helsepåstander i kommersiell kommunikasjon om næringsmidler i hele EØS-området. Kommersiell kommunikasjon er alle aktiviteter som gjøres for å fremme salg av et næringsmiddel.

Påstandsforskriften gjør forordningens bestemmelser gjeldende også i Norge. Denne forskriften er en henvisningsforskrift. Det betyr at teksten i påstandsforordningen er tatt inn i forskriften i sin helhet, og at det er i forordningen dere finner de spesifikke bestemmelsene.

Den fulle henvisningen til regelverket er: «*Forskrift 17. februar 2010 nr. 187 om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler § 1, gjennomføring av Forordning (EF) nr. 1924/2006 om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler*».

I [kapittel 8](#) finner dere en grundig gjennomgang av hvilke situasjoner regelverket gjelder i.

1.3.1 Slik henviser vi til regelverket i veilederen

For å gjøre teksten mer lesbar henviser vi i denne veilederen direkte til *påstandsforordningen*. På samme måte bruker vi også bare kortnavnene til de ulike andre forskriftene og forordningene vi omtaler i veilederen. Betegnelsen *paragraf* (§) brukes om bestemmelser i forskrifter, og betegnelsen *artikkel* brukes om bestemmelsene i de ulike forordningene. Den fullstendige henvisningen til de ulike regelverkene finner dere i [kapittel 10](#).

1.4 Annet veiledningsmaterieil

Vi har også publisert flere andre dokumenter til hjelp for dere som ønsker å bruke ernærings- og helsepåstander. Alt dette og EUs veiledere finner dere lenket fra [temasidene for ernærings- og helsepåstander på mattilsynet.no](#).

Se spesielt [kortversjon av veileder](#) for en rask innføring i de viktigste bestemmelsene.

Dersom dere ønsker å søke om å få godkjent en ny helsepåstand, finner dere veiledning om dette i [artikkel om nye søknader på mattilsynet.no](#).

2 Regelverket gjelder frivillig bruk av påstander

2.1 Ernærings- og helsepåstander – en oversikt

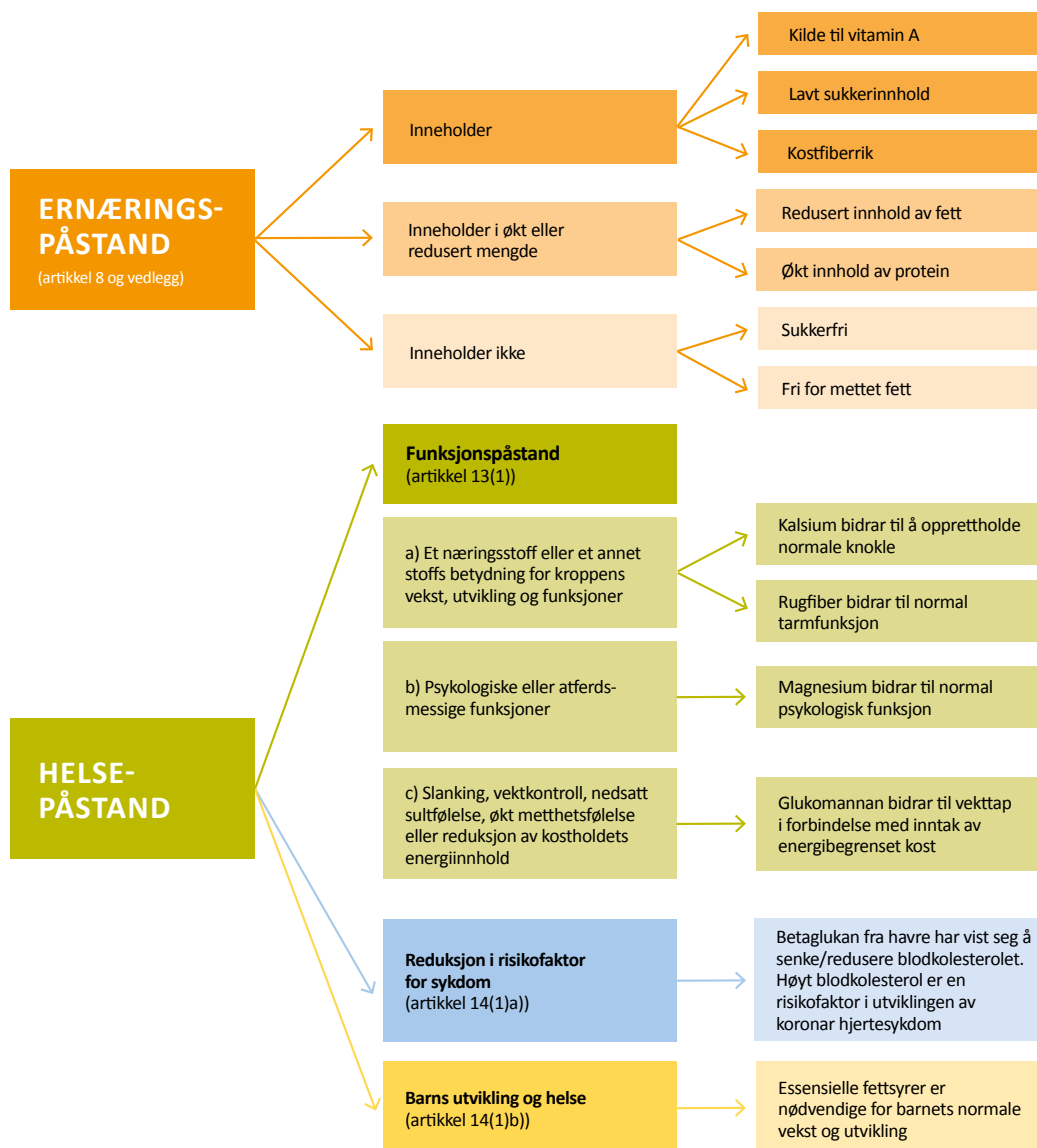
Ernærings- og helsepåstander er *frivillige opplysninger* som kan brukes i markedsføringen av næringsmidler.

En *ernæringspåstand* gir informasjon om et næringsmiddels innhold av energi, næringsstoffer eller andre stoffer.

En *helsepåstand* sier noe om hvilken helsemessig gunstig effekt et næringsmiddel eller et stoff har på kroppen.

Figur 1 gir en oversikt over de ulike typene påstander som omfattes av påstandsregelverket.

Figur 1. De ulike typene ernæringspåstander og helsepåstander med eksempler



2.2 Obligatoriske opplysninger er ikke påstander

Begrepet *påstand* er definert som et budskap som ikke er obligatorisk i annet regelverk, og som sier noe om et næringsmiddels særlige egenskaper. Selve definisjonen gis i artikkel 2(2)(1).

Dette betyr med andre ord at opplysninger som ifølge annet regelverk er obligatoriske å gi i merking og markedsføring av næringsmidler, ikke er omfattet av påstandsforordningen. Det gjelder selv om de i seg selv skulle være omfattet av definisjonene for *påstand*, *ernæringspåstand*, *helsepåstand* eller *påstand om redusert sykdomsrisiko*.

Dette vil for eksempel blant annet gjelde

- bruk av betegnelse *lettmelk*, *melk 1,2 % fett* og *skummetmelk*, som er definert i forskrift om kvalitet på melk
- angivelsen av fettinnholdet i kvernet kjøtt som det finnes bestemmelser om i matinformasjonsforordningen vedlegg VI, del B
- bruk av formuleringen «Til kostbehandling av ...» der det åpne feltet skal fylles ut med den eller de sykdommene, funksjonelle forstyrrelsene eller medisinske tilstandene produktet er beregnet for, i forskrift om næringsmidler til spesielle medisinske formål § 14 pkt. 1

2.3 Bare tillatte ernæringspåstander og godkjente helsepåstander kan brukes i kommersiell kommunikasjon

Hovedprinsippet for påstandsregelverket er at det bare er *tillatte* ernæringspåstander og *godkjente* helsepåstander som kan brukes i kommersiell kommunikasjon om næringsmidler.

Sammen med de øvrige bestemmelsene for hvordan slike påstander skal brukes, skal dette sikre et høyt forbrukervern. Reglene vil bidra til å beskytte forbrukerne mot villedende markedsføring og gjøre det lettere for dem å velge et variert og balansert kosthold.

Les mer om

- generelle bestemmelser som gjelder ved bruk av ernærings- og helsepåstander i [kapittel 3](#)
- ernæringspåstander i [kapittel 4](#)
- helsepåstander i [kapittel 5](#)
- merkebestemmelser ved bruk av ernærings- og helsepåstander i [kapittel 6](#)
- ernæringsprofiler og hvordan man kan kommunisere sunnhet i tråd med regelverket, i [kapittel 7](#)
- regelverket og hvem og hva det gjelder for (formål og virkeområde), i [kapittel 8](#)

3 Bestemmelser som alltid må være oppfylt når dere bruker påstander



Artikkel 3, 5 og 6 i påstandsforordningen inneholder bestemmelser som alltid må være oppfylt når dere skal bruke en ernærings- eller helsepåstand. Dette er bestemmelser om

- villedning av forbrukere (artikkel 3)
- at påstanden skal vise til en gunstig virkning av produktet slik det er sammensatt (artikkel 5(1))
- hva forbrukeren forventes å forstå (artikkel 5(2))
- hvor mye som må inntas av næringsmiddelet for at virkningen skal oppnås (artikkel 5(3))
- det vitenskapelige grunnlaget for påstanden (artikkel 6)

3.1 Påstanden skal ikke brukes slik at den villeder forbrukerne (artikkel 3)

Det grunnleggende prinsippet i artikkel 3 er at en ernærings- eller helsepåstand ikke skal gi forbrukerne feil inntrykk av hva som kan skje med kroppen når de inntar eller ikke inntar et næringsmiddel.

Påstandene skal ikke

- være uriktige, tvetydige eller villedende
- skape tvil om at andre næringsmidler er trygge eller ernæringsmessig tilstrekkelige
- oppmuntre til eller overse overforbruk av et næringsmiddel
- gi inntrykk av at et balansert og variert kosthold ikke kan gi tilstrekkelige mengder næringsstoffer
- spille på frykt hos forbrukeren ved å vise til forandringer i kroppsfunksjoner

Dette gjelder sammen med matinformasjonsforordningens artikkel 7 om god opplysningspraksis, som også handler om villedning av forbrukere. Også markedsføringsloven gir regler om villedende reklame. Markedsføringsloven forvaltes av Forbrukertilsynet.

3.2 Krav til gunstig virkning og til sammensetningen av produktet (artikkel 5(1))

3.2.1 Virkningen påstanden viser til, må være gunstig

Dere kan bare bruke en påstand dersom den omtaler en gunstig ernæringsmessig eller fysiologisk effekt basert på innholdet av det stoffet påstanden gjelder. Denne bestemmelsen gis i artikkel 5(1)a.



Kravet om at en ernæringspåstand skal omtale en gunstig effekt, er tydelig formulert inn i definisjonen av *ernæringspåstand*.

Påstander som forbrukerne umiddelbart oppfatter som ugunstige, eller som framstår som advarsler (som «høyt sukkerinnhold» eller «høyt fettinnhold»), omfattes *ikke* av påstandsforordningen, jf. punkt 6 i fortalen til forordningen.

Slike ugunstige ernæringspåstander kan likevel i noen sammenhenger og for visse målgrupper framstå som gunstige og dermed være regulert av påstandsforordningen. Påstander som «energirik», «energitett» eller «høyt fettinnhold» står ikke på listen over tillatte ernæringspåstander i vedlegget og kan derfor ikke brukes i slike tilfeller.

Ugunstige ernæringspåstander, som for eksempel brukes i form av advarsler, faller utenfor påstandsforordningens virkeområde. De reguleres da av matinformasjonsforordningen, og dere kan bare bruke dem dersom de ikke villeder forbrukeren.

Helsepåstander skal vise sammenheng mellom næringsmiddelet og helse

Noen søknader om helsepåstander blir avslått fordi det ikke er dokumentert en gunstig fysiologisk effekt. Dette gjelder for eksempel helsepåstander om ulike næringsmidlers eller stoffers effekt på kroppen eller ulike organer eller fysiologiske mekanismer.

Eksempel – ikke dokumentert gunstig fysiologisk effekt

En påstand om at selleri skal føre til «increase in renal water elimination» er avslått.

Effekten er der, men EFSA/EU-kommisjonen har vurdert at dette ikke er en helsemessig *gunstig* effekt. EFSA-vurderingen har referansenummer 2010;8(10):1742.

Se [EU-kommisjonens register](#) for flere eksempler på påstander som er blitt avvist på dette grunnlaget.

3.2.2 Produktet må være sammensatt slik at den gunstige virkningen kan oppnås

Dere kan bare bruke en ernærings- eller helsepåstand dersom næringsmiddelet inneholder den mengden av det aktuelle stoffet som gir den påståtte effekten. Denne bestemmelsen gis i artikkel 5(1)b).

Det er i de aller fleste tilfeller definert hva denne mengden skal være.

- For ernæringspåstandene går dette fram av [vedlegget](#) der de tillatte ernæringspåstandene er listet opp (se [kapittel 4.3](#) for omtale av de enkelte ernæringspåstandene).
- For helsepåstandene går dette fram av [EUs register over tillatte påstander](#) (se [kapittel 5.4](#) om hvilke opplysninger som inngår i EUs register).

Ernæringspåstanden «inneholder [navn på næringsstoff eller annet stoff]» skiller seg fra andre ernæringspåstander ved at det ikke gis konkrete mengdeangivelser i kriteriene for bruk – se kapitlet Om påstanden «inneholder [navn på næringsstoff eller annet stoff]» på [side 23](#).

3.2.3 Stoffet skal kunne utnyttes av kroppen

Det stoffet påstanden gjelder, skal finnes i næringsmiddelet i en form som kroppen kan utnytte. Det skal altså være biotilgjengelig. Denne bestemmelsen gis i artikkel 5(1)c).

Vedlegg 2 til forordning om vitamintilsetning mv. til næringsmidler er en liste over de vitamin- eller mineralforbindelsene som er tillatt å tilsette næringsmidler. Disse forbindelsene er vurdert å være biotilgjengelige.

Det vil ellers være opp til dere som næringsmiddelvirksomhet å kunne dokumentere at de stoffene dere gir påstander om, er til stede i produktet i en form som kroppen kan utnytte.

3.2.4 Produktet må spises i en slik mengde at effekten kan oppnås

Hvor mye en person normalt spiser eller drikker av et næringsmiddel, er avgjørende for om påstanden kan brukes eller ikke. Det hjelper for eksempel ikke at produktet inneholder riktig mengde av det aktuelle stoffet hvis produktet vanligvis inntas i svært små mengder. Da er påstanden villedende fordi effekten ikke kan oppnås ved normalt inntak. Denne bestemmelsen gis i artikkel 5(1)d).

Disse kravene henger også sammen med det generelle prinsippet om at man ikke skal friste forbrukerne til å innta store mengder av et næringsmiddel, jf. artikkel 3.

Eksempel – du må spise 8 dl persille for å oppfylle kravene til bruk av påstanden «kilde til jern»

- Persille inneholder 2,5 mg jern/100 g, jf. matvaretabellen.no.
- 1 dl persille er tilnærmet lik 12 g, jf. publikasjonen *Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer* fra Mattilsynet i samarbeid med Helsedirektoratet og Universitetet i Oslo.
- Anbefalt daglig inntak av jern er 15 mg/dag for kvinner og 9 mg/dag for menn, jf. Nordic Nutrition Recommendations.

Bruk av ernæringspåstanden «kilde til jern» om andre produkter enn drikke krever et innhold på minst 2,1 mg jern / 100 g (15 % av 14 mg, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 30(2)f), vedlegg XIII del A, pkt. 2).

Persille inneholder nok jern per 100 gram til å kunne markedsføres med påstanden «kilde til jern», men

- for å få 2,1 mg jern fra persille, som er kravet i forordningen, trenger du ca. 8 dl persille
- for å få 15 mg jern fra persille trenger du 600 g eller ca. 5 liter persille

3.3 Forbrukeren må kunne forstå påstanden og hva den innebærer (artikkel 5(2))

De påstandene dere bruker, må være formulert på en slik måte at gjennomsnittsforkbrukeren fullt ut forstår hva de betyr og innebærer. Formuleringen i artikkel 5(2) er: «[...] forstå de gunstige virkningene slik de uttrykkes i påstanden».

Påstandsforordningen (punkt 16 i fortalen) tar utgangspunkt i en «alminnelig opplyst, rimelig oppmerksom og velunderrettet person idet det tas hensyn til sosiale, kulturelle og språklige forhold». Den inneholder også bestemmelser som skal hindre at forbrukere som er særlig sårbare overfor villedende påstander, blir utnyttet.

Hvis påstanden er rettet mot gravide, skal gravide kunne forstå påstanden. Hvis påstanden gjelder eldre, skal eldre forbrukere kunne forstå påstanden. Dere bør også sørge for at det er tydelig hvem som er målgruppen, slik at personer som ikke tilhører målgruppen, ikke blir villedet til å tro at påstanden er gyldig også for dem.

Legg spesielt merke til at flere av helsepåstandene er godkjent for spesifikke målgrupper.

Eksempel – når påstanden er godkjent for spesifikke grupper

EU-kommisjonen har godkjent artikkel 14(1)a)-påstanden som er gjengitt i tabellen nedenfor. Målgruppen er kvinner som er ferdige med overgangsalderen, og ifølge bruksbetingelsene for påstanden skal forbrukeren informeres om at påstanden er særlig rettet mot kvinner som er 50 år eller eldre. Produktene påstanden brukes om, må inneholde minst 400 mg kalsium per porsjon, og dersom kalsiumet er tilsatt matvaren (ikke finnes naturlig), må det også være tydelig at produktet bare er ment for kvinner som er 50 år eller eldre.

Påstand	Bruksbetingelser for påstand
Kalsium bidrar til å redusere tapet av beinmineral hos postmenopausale kvinner. Lav beinmineralitet er en risikofaktor for osteoporoserelaterte beinbrudd	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst inneholder en dose på 400 mg kalsium per porsjonsenhet. Forbrukeren skal informeres om at påstanden er særlig rettet mot kvinner som er 50 år eller eldre, og at den fordelaktige virkningen oppnås ved et daglig inntak på minst 1200 mg kalsium fra alle kilder. For næringsmidler med tilsatt kalsium kan påstanden bare brukes om dem som har kvinner som er 50 år og eldre, som målgruppe.

Les om hvordan påstander eventuelt kan omformuleres i [kapittel 4.2.1](#) og [kapittel 5.10](#).

3.4 Påstanden skal gjelde spiseklare produkter (artikkel 5(3))

De påstandene dere bruker, må vise til innholdet av næringsstoffer eller andre stoffer i det spise- eller drikkeklare produktet. Formuleringen i artikkel 5(3) er «*konsumferdige i henhold til produsentens anvisning*».

Generelt, og i tråd med bestemmelsene i matinformasjonsforordningen, skal dere ta utgangspunkt i næringsmiddelet slik det selges til forbrukeren. Men hvis dere for eksempel ønsker å gi en påstand om et konsentrat som skal blandes med vann, må alle kravene for bruk av påstanden være i tråd med produktets sammensetning etter at det er blandet ut.

Eksempel – påstanden skal gjelde spiseklart produkt

Hvetemel

Mel kan ha mange ulike bruksområder i den private husholdningen. Påstander brukt i markedsføringen av mel skal derfor relateres til selve melet, og ikke til produktet melet inngår i når det brukes hjemme.

Posesuppe

Påstander brukt om en posesuppe, må gjelde suppens sammensetning etter at den er tilberedt i tråd med framgangsmåten som står på pakningen.

Drikk

Hvis det er snakk om et pulver som skal fortynnes med vann eller melk til en drikk, må påstanden være relatert til den ferdige drikken og ikke til pulveret.

Eksempel på feil bruk:

– En konsentrert leskedrikk som selges i enten pulver eller flytende form med et blandingsforhold 1 : 4 er merket med påstanden «høyt innhold av vitamin C». Innholdet av vitamin C i produktet tilfredsstiller kravene for påstanden når produktet er i konsentrert form, men ikke i utblandet og drikkeklart produkt. Påstanden kan derfor ikke brukes.

3.5 Påstandene skal være vitenskapelig dokumentert (artikkel 6)

Ernærings- og helsepåstander skal bygge på og være dokumentert ved hjelp av allment anerkjente vitenskapelige bevis. Henvisninger til tradisjonell bruk eller personlige erfaringer er ikke vitenskapelig dokumentasjon.

Tillatte ernæringspåstander og godkjente helsepåstander har fått sin status som tillatte og godkjente fordi EFSA har vurdert at den effekten de viser til, er vitenskapelig dokumentert.

Les mer om EFSA's kriterier for vurdering av søknader om nye helsepåstander og de kriteriene EU-kommisjonen bruker for å godkjenne eller avslå en søknad i [artikkel om nye søknader på mattilsynet.no](#).

3.5.1 Dere må kunne dokumentere at påstanden er vitenskapelig dokumentert, og at dere bruker den på riktig måte

Tillatte ernæringspåstander og godkjente helsepåstander er dokumentert gjennom allment anerkjente vitenskapelige bevis, men dere må like fullt sikre at de ernærings- og helsepåstandene dere bruker, er i overenstemmelse med de andre kravene i påstandsregelverket, og dere må kunne dokumentere at dere bruker påstandene på riktig måte.

I artikkel 6(2) står det at: «*En driftsansvarlig for næringsmiddelforetak som framsetter en ernærings- eller helsepåstand, skal underbygge bruken av påstanden.*» Dette betyr at dere som virksomhet må sikre at dere har dokumentasjon på at det næringsmiddelet påstanden gjelder tilfredsstiller de generelle prinsippene og betingelsene i forordningen, i tillegg til de spesifikke betingelsene for den konkrete påstanden. Dere må altså kunne dokumentere at påstanden kan brukes om det aktuelle produktet.

Dersom dere ønsker å endre formuleringen av påstanden, må dere også kunne dokumentere at den nye formuleringen vil bety akkurat det samme for forbrukeren som den godkjente ordlyden, jf. [kapittel 4.2.1](#) og [5.10](#) om variasjon i ordlyd.

Mattilsynet kan kreve at dere legger fram slik dokumentasjon: «*Vedkommende myndigheter i medlemsstatene kan kreve at en driftsansvarlig for et næringsmiddelforetak eller en person som bringer et produkt i omsetning, framlegger all relevant dokumentasjon og alle relevante data som bekrefter at bestemmelsene i denne forordning overholdes*» (artikkel 6(3)).

Vær imidlertid oppmerksom på at vitenskapelig dokumentasjon ikke kan brukes som et virkemiddel i markedsføringen av næringsmiddelet. Siden alle godkjente ernærings- og helsepåstander er vitenskapelig dokumentert, kan dere ikke henviser til at en påstand er dokumentert gjennom å skrive for eksempel «vitenskapelig dokumentert» eller «dokumentert effekt», i merkingen eller markedsføringen av næringsmiddelet, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 7(1).

4 Ernæringspåstander

4.1 Hva er en ernæringspåstand? (artikkel 2(2)(4))

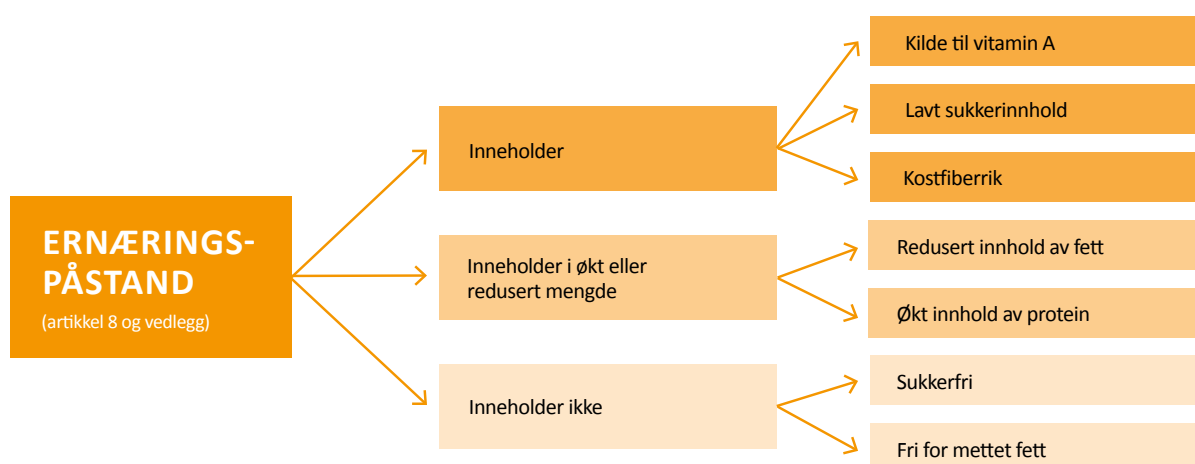
En *ernæringspåstand* er enhver påstand som angir, antyder eller gir inntrykk av *at et næringsmiddel har særlige gunstige ernæringsmessige egenskaper*. Grunnen til de gunstige egenskapene er den energien (kaloriinnholdet), de næringsstoffene eller andre stoffene som næringsmiddelet

- a) inneholder,
- b) inneholder i økt eller redusert mengde eller
- c) ikke inneholder

En ernæringspåstand sier altså noe om innhold av ernæringsmessig gunstige stoffer.

Selve definisjonen gis i artikkel 2(2)(4).

Figur 2. Eksempler på tillatte ernæringspåstander i de tre forskjellige kategoriene



Merk at det noen ganger kan være vanskelig å skille ernærings- og helsepåstander fra hverandre.

Les mer om grensegangen mellom ernærings- og helsepåstander i [kapittel 4.11.1](#).

4.2 Bare tillatte ernæringspåstander kan brukes (artikkel 8)

Bare de ernæringspåstandene som er oppført i [vedlegget til påstandsforordningen](#), er tillatt å bruke. Det er artikkel 8 som gir denne bestemmelsen.

Forutsetningen for å bruke de tillatte ernæringspåstandene er at dere også oppfyller vilkårene for bruk av den aktuelle påstanden. Dette innebærer at ordlyden kan varieres noe. Se avsnittet nedenfor og forklaringene til de ulike ernæringspåstandene.

4.2.1 Ordlyden i påstanden kan varieres noe

Det er tillatt å variere ordlyden noe, så lenge forbrukeren vil forstå det på samme måte.

Eksempel – variasjon i ordlyd

Formuleringen i påstanden «høyt kostfiberinnhold» kan byttes ut med «fiberrik».

Se flere eksempler på hvordan dere kan variere formuleringene for hver av de ulike påstandene i tabell 1–5, og forklaringene til tabellene, nedenfor.

4.2.2 Forsterkende uttrykk og superlativer kan ikke brukes

Felles for alle de tillatte ernæringspåstandene er at det ikke er tillatt å forsterke påstanden med ord som for eksempel *super*, *ekstra*, *veldig* eller *meget*. Slike ord gir påstanden en ny mening og er derfor ikke tillatt å bruke. *Ekstra lett* betyr noe annet enn *lett*.

Eksempel – det er ikke lov å bruke forsterkende uttrykk

- «Brødet har et uvanlig høyt fiberinnhold» betyr noe annet enn «brødet har et høyt fiberinnhold».
- «Særlig god kilde til» betyr noe annet enn «god kilde til».

Les mer om bruk av forsterkende uttrykk og superlativer i [EU-kommisjonens veileder fra 2007](#).

4.2.3 Uspesifikke ernæringspåstander kan ikke brukes

Det er ikke tillatt å bruke såkalte uspesifikke ernæringspåstander. Dette er heller ikke lov dersom de følges av en spesifikk ernæringspåstand fra listen over tillatte ernæringspåstander.

Eksempel – såkalte uspesifikke ernæringspåstander som ikke kan brukes:

- inneholder vitaminer og mineraler
- høyt innhold av næringsstoffer
- næringsrik
- inneholder nyttige mineraler og vitaminer
- har unike ernæringsmessige fordeler
- særlig gode verdier

Det eneste unntaket er når dere bruker et varemerke, handelsbetegnelse eller et fantasinavn som kan oppfattes som en ernæringspåstand. Dette er regulert i artikkel 1(3). Dere kan gi et næringsmiddel et varemerke, produktnavn eller fantasinavn som kan oppfattes som en ernæringspåstand *så lenge* merkingen, pakningsutformingen eller reklamen for næringsmiddelet også inneholder en beslektet ernæringspåstand som er i samsvar med de øvrige bestemmelsene i forordningen.

Les mer om

- såkalte uspesifikke *helse*påstander i [kapittel 5.8](#)
- varemerker, handelsbetegnelser og fantasinavn i [kapittel 8.9](#)

4.3 Hvilke ernæringspåstander er tillatt, og hva er bruksbetingelsene? (Vedlegget til forordningen)

I dette kapitlet finner dere en oversikt over alle tillatte ernæringspåstander som er listet opp i forordningens vedlegg. For oversiktens skyld har vi gruppert like påstander sammen. Vi gir utdypende tolkinger der det er relevant.

Vi skiller mellom tre ulike kategorier av ernæringspåstander. Dette er påstander som viser til

- innhold
 - opplysning om at et næringsmiddel inneholder eller er en kilde til et stoff
 - opplysning om et høyt innhold
 - opplysning om et lavt innhold
- fravær av innhold
- økt eller redusert innhold

Påstander som viser til et konkret innhold av et stoff, slik som for eksempel «Nå med X g [næringsstoffets navn]», kan enten angi et konkret lavt eller høyt innhold, eller vise til et økt eller redusert innhold. Dette vil være avhengig av konteksten.

Les mer om påstander som gir konkrete opplysninger om innhold i [kapittel 4.9](#) og [4.11.3](#).

4.3.1 Ernæringspåstander som viser til at et næringsmiddel inneholder eller er en kilde til et gitt næringsstoff

De forklaringene vi gir i dette kapitlet, må leses i sammenheng med vedlegget til forordningen.

Tabell 1. Påstander som viser til at et næringsmiddel inneholder eller er en kilde til et gitt næringsstoff

Påstand	Eksempler på alternativ formulering	Vilkår for bruk
Kostfibrerkilde	– kilde til kostfiber – fibrerkilde	– minst 3 g kostfiber per 100 g eller – minst 1,5 g kostfiber per 100 kcal
Proteinkilde	– kilde til protein	– minst 12 % av energiinnholdet i næringsmiddelet må komme fra proteiner
Kilde til [navn på vitamin] og/eller [navn på mineral]	– jernkilde – med vitamin D – tilsatt vitamin C	– næringsmiddelet må minst inneholde en betydelig mengde, som definert i matinformasjonsforordningen
Inneholder [navn på næringsstoff eller annet stoff]	– inneholder lutein – inneholder xylytol	– næringsmiddelet må overholde alle bestemmelsene i forordningen, særlig artikkel 5 om krav til innhold og sammensetning – for vitaminer og mineraler skal vilkårene for <i>kilde til</i> gjelde
Kilde til omega-3-fettsyrer		– minst 0,3 g ALA per 100 g og per 100 kcal, eller – minst 40 mg EPA + DHA per 100 g og per 100 kcal

Om påstanden «kostfibrerkilde»

Se tabell 1. Dere kan bruke en påstand om at et næringsmiddel er en kilde til kostfiber dersom produktet inneholder minst 3 g kostfiber per 100 g eller minst 1,5 g kostfiber per 100 kcal.

Dere kan selv velge om dere ønsker å bruke betegnelsen «fiber» eller «kostfiber» i selve påstanden. I næringsdeklarasjonen er det imidlertid betegnelsen «kostfiber» som skal brukes, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 30, vedlegg XV.

Formuleringene «god kilde til kostfiber» eller «fibrerik» lover mer om næringsmiddelet enn at «det er en kilde til». De betyr det samme som påstanden «høyt kostfiberinnhold». Dere kan derfor ikke bruke disse formuleringene om næringsmidler som (bare) tilfredsstillende kravene til bruk av påstanden «kilde til».

Eksempel – feil bruk av påstanden «kostfibrerkilde»

I en konkret sak har Mattilsynet avgjort at betegnelsen *monstergrovt* ikke kunne brukes om et brød som inneholdt 5,2 g kostfiber per 100 g. *Monstergrovt* ble betraktet som en påstand om høyt kostfiberinnhold.

Legg merke til at påstanden «kostfiberkilde» bare kan brukes om ingredienser som omfattes av definisjonen for kostfiber slik den er gitt i matinformasjonsforordningen artikkel 2(4), vedlegg I pkt. 12:

Med «kostfiber» menes karbohydratpolymerer med tre eller flere monomerenheter som verken fordøyes eller absorberes i tynntarmen hos mennesker, og som tilhører følgende kategorier:

- *spiselige karbohydratpolymerer som er naturlig til stede i spiseferdige næringsmidler,*
- *spiselige karbohydratpolymerer som er utvunnet av næringsmiddelråvarer ved hjelp av fysiske, enzymatiske eller kjemiske metoder, og som har en gunstig fysiologisk virkning som er dokumentert ved allment anerkjente vitenskapelige beviser,*
- *spiselige syntetiske karbohydratpolymerer som har en gunstig fysiologisk virkning som er dokumentert ved allment anerkjente vitenskapelige beviser.*

Betegnelsen «fullkorn» er ikke omfattet av definisjonen av kostfiber, men tilsettes et næringsmiddel som en vanlig ingrediens.

Les mer om grensegangen mellom ernæringspåstander og opplysninger om innhold av allmenne ingredienser i [kapittel 4.11.2](#).

Om påstanden «proteinkilde»

[Se tabell 1](#). Dere kan bruke en påstand om at et næringsmiddel er en kilde til protein dersom minst 12 % av energiinnholdet i næringsmiddelet kommer fra proteiner.

For påstander om protein er vilkårene ikke basert på den absolutte mengden protein, men på hvor mye av det totale energiinnholdet i næringsmiddelet som kommer fra protein.

Dette regnes ut på følgende måte:

Eksempel – beregning av energiprosent fra protein i kokt egg

Kokt egg inneholder 12 g protein per 100 g. Energiinnholdet er 141 kcal (585 kJ) per 100 g (kilde: matvaretabellen.no).

Energiomregningsfaktoren for protein er 4 kcal/g (17 kJ/g).

$$\frac{12 \text{ g protein} \times 4 \text{ kcal/g}}{141 \text{ kcal}} \times 100 = 34 \%$$

Protein bidrar med 34 % av energiinnholdet i kokt egg.

For å unngå villedende bruk av påstanden «proteinkilde» bør produktet inneholde en betydelig mengde protein. Slik vilkårene for bruk av påstanden er formulert, vil et energifattig næringsmiddel likevel kunne ha en påstand om at det er en kilde til protein selv om proteininnholdet er lavt. Bruk av påstanden «proteinkilde» på energifattige næringsmidler vil derfor kunne villede forbrukeren.

Eksempel – villedende bruk av påstanden «proteinkilde»

– Det er mulig å bruke påstanden «proteinkilde» om en sukkerfri energidrikk.

Ifølge matvaretabellen.no inneholder en sukkerfri energidrikk 0,4 g protein og 3 kcal per 100 g. Dette innebærer at så mye som 53,3 % av energiinnholdet i produktet kommer fra protein.

Selv om energibidraget fra protein i prosent er godt over vilkårene for bruk av påstanden «proteinkilde», vil det etter vår oppfatning være villedende å framheve proteininnholdet i en slik energidrikk når det faktiske innholdet av protein ikke er mer enn 0,4 g.

– På samme måte vil det være meningsløst å framheve agurk som en kilde til protein. I agurk kommer 32 % av energien fra protein, men proteinet utgjør bare 0,8 g/100 g.

Formuleringene «god kilde til protein» eller «proteinrik» lover mer om næringsmiddelet enn at «det er en kilde til». Disse formuleringene betyr det samme som påstanden «høyt proteininnhold». Dere kan derfor ikke bruke dem om næringsmidler som (bare) tilfredsstillt kravene til bruk av påstanden «kilde til».

Om påstanden «kilde til [navn på vitamin] og/eller [navn på mineral]»

[Se tabell 1.](#) Dere kan bruke en påstand om at et næringsmiddel er en kilde til et vitamin eller et mineral dersom næringsmiddelet inneholder minst *en betydelig mengde*.

I selve vedlegget til påstandsforordningen står det at denne betydelige mengden (av vitaminet eller mineralet) er definert i vedlegget til direktiv 90/496/EØF. Dette direktivet er nå erstattet med matinformasjonsforordningen.

Hvilken mengde av ulike vitaminer eller mineraler et næringsmiddel må inneholde for at dere skal kunne bruke en påstand om at det er en kilde til et vitamin eller et mineral, er definert i vedlegg XIII, del A i matinformasjonsforordningen. Betydelig mengde defineres på følgende måte i punkt 2 i vedlegget:

- 15 % av referanseverdiene for næringsinnhold angitt i nr. 1, pr. 100 g eller 100 ml for andre produkter enn drikker,
- 7,5 % av referanseverdien for næringsinnhold angitt i nr. 1, pr. 100 ml for drikker,
- 15 % av referanseverdien for næringsinnhold angitt i nr. 1, pr. porsjon dersom pakningen inneholder bare én porsjonsenhet.

Dere finner selve verdiene for de ulike vitaminene og mineralene som *betydelig mengde* er en prosentdel av, i punkt 1 i det samme vedlegget.

I punkt nr. 21 i fortalen til påstandsforordningen går det fram at påstander som gis i forbindelse med tilsetning av vitaminer eller mineraler til næringsmidler, slik som «med [navn på vitamin] eller [navn på mineral]», «tilsatt [navn på vitamin] eller [navn på mineral]», «anrikt med [navn på vitamin] eller [navn på mineral]» eller «tilbakeført» bør omfattes av de samme vilkårene som bruk av påstanden «kilde til [navn på vitamin] eller [navn på mineral]».

Eksempel – bruk av påstanden «kilde til [navn på vitamin eller mineral]» når stoffet er tilsatt

- På en melkekartong kan påstanden «med vitamin D» brukes dersom den samlede mengden vitamin D er 0,38 µg/100 ml (7,5 % av 5 µg vitamin D).
- Påstanden «tilsatt vitamin D» kan bare brukes om en margarin dersom den samlet sett (tilsatt mengde pluss eventuelt naturlig innhold) inneholder minst 0,75 µg vitamin D/100 g (15 % av 5 µg vitamin D).

Formuleringer som «god kilde til [navn på vitamin]» eller «[navn på mineral]rik» lover mer om næringsmiddelet enn at «det er en kilde til». Slike påstander betyr det samme som påstanden «høyt innhold av [navn på vitamin] eller [navn på mineral]». Dere kan derfor ikke bruke slike formuleringer om næringsmidler som (bare) tilfredsstillende kravene til bruk av påstanden «kilde til».

Legg også merke til at dere alltid må navngi hvert av de vitaminene eller mineralene næringsmiddelet er en kilde til. Det blir for lite spesifikt å skrive for eksempel «vitaminkilde» eller «kilde til mineraler».

Om påstanden «inneholder [navn på næringsstoff eller annet stoff]»

Se tabell 1. Denne påstanden omfatter næringsstoffer eller andre stoffer som det ikke er fastsatt egne kriterier for i vedlegget. Dette er også den eneste påstanden der vilkårene for bruk ikke er formulert som spesifikke mengdekrav. Forutsetningen er at næringsmiddelet er sammensatt slik at kriteriene for bruk er oppfylt. Se spesielt artikkel 5.

Dere kan altså bruke denne påstanden om næringsstoffer som ikke allerede har «sin egen» påstand i vedlegget. Betingelsen er at næringsmiddelet må inneholde tilstrekkelig mengde av stoffet påstanden gjelder, stoffet må være til stede i en form kroppen kan utnytte, og det må være vitenskapelig belegg for at stoffet faktisk har den gunstige ernæringsmessige eller fysiologiske effekten som påstås.

Kravet om at næringsmiddelet *må inneholde en tilstrekkelig mengde av stoffet*, betyr at dere må kunne dokumentere at næringsmiddelet har nok av stoffet til at et normalt inntak av næringsmiddelet gir den påståtte effekten. Dette må vurderes fra sak til sak.

Definisjonene for *næringsstoff* og *annet stoff* gis i artikkel 2(2)(2) og artikkel 2(2)(3).

Eksempler på påstander som omfattes av disse definisjonene, og som dere dermed kan bruke en «inneholder»-påstand om, kan være:

Eksempel – stoffer som omfattes av definisjonen for *næringsstoff* eller *annet stoff*

Næringsstoff eller bestanddel av næringsstoff: omega-6-fettsyrer
Annet stoff: koffein, lykopen, xylitol, kakaoflavonol

Husk at det noen ganger kan være forvirrende å holde rede på hva som er næringsstoffer, og hva som er generelle ingredienser som ikke er omfattet av definisjonene for næringsstoff eller annet stoff.

Husk også at hvis navnet på et stoff direkte eller indirekte viser til en funksjon i kroppen eller en betydning for helsen, vil påstanden være en helsepåstand og ikke en ernæringspåstand. Dette gjelder for eksempel begrepene «antioksidant» og «probiotika».

Les mer om

- kravene til hvordan næringsmiddelet må være sammensatt for å kunne omtales med ernæringspåstander, i [kapittel 3.2](#)
- de andre generelle kravene som må være oppfylt for at dere skal kunne bruke en ernæringspåstand om et næringsmiddel, i [kapittel 3.1](#) (bestemmelser om villedning), [kapittel 3.5](#) (at det er vitenskapelig belegg for bruk av en påstand) og [kapittel 6.1](#) (om bruk av næringsdeklarasjon)
- ingrediens versus næringsstoff i [kapittel 4.11.2](#)
- påstander som viser til et konkret innhold av et stoff sett opp mot reglene for forenklet gjengivelse av næringsdeklarasjonen på forsiden, i [kapittel 4.11.3](#)
- grensegangen mellom ernærings- og helsepåstander i [kapittel 4.11.1](#)

Om påstanden «kilde til omega-3-fettsyrer»

Se [tabell 1](#). Kravet for å bruke en påstand om at et næringsmiddel er en kilde til omega-3-fettsyrer, er at det inneholder

- minst 0,3 g alfa-linolenolensyre (ALA) per 100 gram **og** per 100 kcal, eller
- minst 40 mg eikosapentaensyre (EPA) og dokosaheksaensyre (DHA) per 100 g **og** per 100 kcal.

Vilkårene for bruk tar hensyn til at maten inneholder ulike typer omega-3-fettsyrer som har ulike fysiologiske funksjoner, og at det er ulike anbefalinger for inntak for de ulike fettsyrene. Typiske kilder til ALA er vegetabiliske oljer, mens fet fisk er typiske kilder til EPA og DHA.

Dere må derfor forholde dere både til hvilken type omega-3-fettsyre dere har med å gjøre, og at næringsmiddelet dere ønsker å bruke påstanden om, oppfyller vilkårene for bruk.

Det er også et tydelig krav at næringsmiddelet må inneholde tilstrekkelig av enten ALA, eller EPA + DHA *både* per 100 g og per 100 kcal samtidig.

Formuleringene «god kilde til omega-3-fettsyrer» eller «omega-3-rik» lover mer om næringsmiddelet enn at «det inneholder» eller «det er en kilde til». De betyr det samme som påstanden «høyt innhold av omega-3-fettsyrer». Dere kan derfor ikke bruke disse formuleringene om næringsmidler som (bare) tilfredsstillt kravene til bruk av påstanden «kilde til».

Dere kan selv velge om dere ønsker å bruke betegnelsen «-fett» eller «-fettsyrer» i selve påstanden. I næringsdeklarasjonen er det imidlertid betegnelsen «-fettsyrer» som skal brukes, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 30, vedlegg XV.

4.3.2 Ernæringspåstander som viser til et høyt innhold av et gitt næringsstoff

De forklaringene vi gir i dette kapittelet, må leses i sammenheng med vedlegget til forordningen.

Tabell 2. Ernæringspåstander som viser til et høyt innhold av et gitt næringsstoff

Påstand	Eksempler på alternativ formulering	Vilkår for bruk
Høyt kostfiberinnhold	– fiberrik	– minst 6 g kostfiber per 100 g eller – minst 3 g kostfiber per 100 kcal
Høyt proteininnhold	– proteinrik	– minst 20 % av energiinnholdet i næringsmiddelet må komme fra proteiner
Høyt innhold av [navn på vitamin] og/eller [navn på mineral]	– vitamin D-rik – rik på vitamin E	– næringsmiddelet må minst inneholde en dobbelt mengde av kravene for påstanden «kilde til [navn på vitamin] og/eller [navn på mineral]»
Høyt innhold av omega-3-fettsyrer	– rik på omega-3-fettsyrer	– minst 0,6 g ALA per 100 g og per 100 kcal, eller – minst 80 mg EPA + DHA per 100 g og per 100 kcal
Høyt innhold av enumettet fett	– rik på enumettet fett / enumettede fettsyrer	– minst 45 % av fettsyrene i produktet må stamme fra enumettet fett, og – enumettet fett må representere minst 20 % av produktets energiinnhold
Høyt innhold av flerumettet fett	– rik på flerumettet fett / flerumettede fettsyrer	– minst 45 % av fettsyrene i produktet må stamme fra flerumettet fett, og – flerumettet fett må representere minst 20 % av produktets energiinnhold
Høyt innhold av umettet fett	– rik på umettet fett / umettede fettsyrer	– minst 70 % av fettsyrene i produktet må stamme fra umettet fett, og – umettet fett må representere minst 20 % av produktets energiinnhold

Generelt gjelder det at dere aldri kan bruke påstander som viser til et høyt innhold av andre næringsstoffer enn de som har «sine egne» «høyt innhold av»- eller «rik på»-påstander gjengitt i tabell 2.

Legg merke til at det ikke finnes noen «høyt innhold av [navn på næringsstoff eller annet stoff]»-påstander. Dere kan derfor for eksempel bruke en påstand om høyt innhold av omega-3-fettsyrer, men ikke om høyt innhold av omega-6-fettsyrer eller omega-9-fettsyrer. Dere kan for eksempel heller ikke bruke påstander om høyt innhold av lutein, xylitol osv. [Se tabell 1 i kapittel 4.3.1](#) og avsnittet «Om påstanden «inneholder [navn på næringsstoff eller annet stoff]» på [side 23](#).

Om påstanden «høyt kostfiberinnhold»

Se tabell 2. Dere kan bruke en påstand om at et næringsmiddel har et høyt innhold av kostfiber dersom produktet inneholder minst 6 g kostfiber per 100 g eller minst 3 g kostfiber per 100 kcal.

Dere kan selv velge om dere ønsker å bruke betegnelsen «fiber» eller «kostfiber» i selve påstanden. I næringsdeklarasjonen er det imidlertid betegnelsen «kostfiber» som skal brukes, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 30, vedlegg XV.

Legg merke til at påstanden «kostfiberkilde» bare kan brukes om ingredienser som omfattes av definisjonen for kostfiber, slik den er gitt i matinformasjonsforordningen artikkel 2 (4), vedlegg I pkt. 12:

Med «kostfiber» menes karbohydratpolymerer med tre eller flere monomerenheter som verken fordøyes eller absorberes i tynntarmen hos mennesker, og som tilhører følgende kategorier:

- *spiselige karbohydratpolymerer som er naturlig til stede i spiseferdige næringsmidler,*
- *spiselige karbohydratpolymerer som er utvunnet av næringsmiddelråvarer ved hjelp av fysiske, enzymatiske eller kjemiske metoder, og som har en gunstig fysiologisk virkning som er dokumentert ved allment anerkjente vitenskapelige beviser,*
- *spiselige syntetiske karbohydratpolymerer som har en gunstig fysiologisk virkning som er dokumentert ved allment anerkjente vitenskapelige beviser.*

Betegnelsen «fullkorn» er ikke omfattet av definisjonen av kostfiber, men tilsettes et næringsmiddel som en vanlig ingrediens.

Les mer om grensegangen mellom ernæringspåstander og opplysninger om innhold av allmenne ingredienser i [kapittel 4.11.2](#).

Om påstanden «høyt proteininnhold»

Se tabell 2. Dere kan bruke en påstand om at et næringsmiddel har et høyt proteininnhold dersom minst 20 % av energiinnholdet i næringsmiddelet kommer fra proteiner.

For påstander om protein er vilkårene ikke basert på den absolutte mengden protein, men på hvor mye av det totale energiinnholdet i næringsmiddelet som kommer fra protein.

Dette regnes ut på følgende måte:

Eksempel – beregning av energiprosent fra protein i kokt egg

Kokt egg inneholder 12 g protein per 100 g. Energiinnholdet er 141 kcal (585 kJ) per 100 g (kilde: matvaretabellen.no).

Energiomregningsfaktoren for protein er 4 kcal/g (17 kJ/g).

$$\frac{12 \text{ g protein} \times 4 \text{ kcal/g} \times 100}{141 \text{ kcal}} = 34 \%$$

Protein bidrar med 34 % av energiinnholdet i kokt egg.

For å unngå villedende bruk av påstanden «proteinkilde» bør produktet inneholde en betydelig mengde protein. Se eksempel i kommentarene til påstanden «proteinkilde» på [side 21](#).

Formuleringen «proteinrik» kan brukes som synonym til påstanden «høyt proteininnhold».

Om påstanden «høyt innhold av [navn på vitamin] og/eller [navn på mineral]»

[Se tabell 2](#). Vilkåret for bruk av en påstand om høyt innhold av et vitamin eller et mineral er at det aktuelle næringsmiddelet må inneholde minst 30 % av den referanseverdien for det aktuelle stoffet som er gitt i matinformasjonsforordningen.

I selve vedlegget til påstandsforordningen står det at denne betydelige mengden (av vitaminet eller mineralet) er definert i vedlegget til direktiv 90/496/EØF. Dette direktivet er nå erstattet med matinformasjonsforordningen.

Hvilken mengde av ulike vitaminer eller mineraler et næringsmiddel må inneholde for at dere skal kunne bruke en påstand om at det er en kilde til et vitamin eller et mineral, er definert i vedlegg XIII, del A i matinformasjonsforordningen.

For å kunne bruke en påstand om høyt innhold av et vitamin eller et mineral må innholdet av det aktuelle vitaminet eller mineralet altså være minst:

- 30 % av referanseverdiene for næringsinnhold angitt i nr. 1, pr. 100 g eller 100 ml for andre produkter enn drikke,
- 15 % av referanseverdien for næringsinnhold angitt i nr. 1, pr. 100 ml for drikker,
- 30 % av referanseverdien for næringsinnhold angitt i nr. 1, pr. porsjon dersom pakningen inneholder bare én porsjonsenhet.

Dere finner selve verdiene for de ulike vitaminene og mineralene som *betydelig mengde* er en prosentdel av, i punkt 1 i det samme vedlegget.

Legg også merke til at dere alltid må navngi hvert av de vitaminene eller mineralene næringsmiddelet er en kilde til. Det blir for lite spesifikt å skrive for eksempel «vitaminrik» eller «høyt innhold av mineraler».

Om påstanden «høyt innhold av omega-3-fettsyrer»

[Se tabell 2](#). Dere kan bruke en påstand om at et næringsmiddel har et høyt innhold av omega-3-fettsyrer dersom det inneholder

- minst 0,6 g alfaolenolensyre (ALA) per 100 g **og** per 100 kcal, eller
- minst 80 mg eikosapentaensyre (EPA) og dokosaheksaensyre (DHA) per 100 g **og** per 100 kcal

Vilkårene for bruk tar hensyn til at maten inneholder ulike typer omega-3-fettsyrer som har ulike fysiologiske funksjoner, og at det er ulike anbefalinger for inntak for de ulike fettsyrene. Typiske kilder til ALA er vegetabiliske oljer, mens fet fisk er typiske kilder til EPA og DHA.

Dere må derfor forholde dere både til hvilken type omega-3-fettsyre dere har med å gjøre, og at næringsmiddelet dere ønsker å bruke påstanden om, oppfyller vilkårene for bruk.

Det er også et tydelig krav at næringsmiddelet må inneholde tilstrekkelig av enten ALA, eller EPA + DHA *både* per 100 g og per 100 kcal samtidig.

Dere kan selv velge om dere ønsker å bruke betegnelsen «-fett» eller «-fettsyrer» i selve påstanden. I næringsdeklarasjonen er det imidlertid betegnelsen «-fettsyrer» som skal brukes, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 30, vedlegg XV.

Om påstanden «høyt innhold av enumettet fett»

Se tabell 2. Dere kan bruke en påstand om at et næringsmiddel har et høyt innhold av enumettet fett dersom

- minst 45 % av fettsyrene i produktet stammer fra enumettet fett, og
- det enumettede fettene representerer minst 20 % av produktets energiinnhold

Dere kan selv velge om dere ønsker å bruke betegnelsen «-fett» eller «-fettsyrer» i selve påstanden. I næringsdeklarasjonen er det imidlertid betegnelsen «-fettsyrer» som skal brukes, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 30, vedlegg XV.

Om påstanden «høyt innhold av flerumettet fett»

Se tabell 2. Dere kan bruke en påstand om at et næringsmiddel har et høyt innhold av flerumettet fett dersom

- minst 45 % av fettsyrene i produktet stammer fra flerumettet fett, og
- det flerumettede fettene representerer minst 20 % av produktets energiinnhold

Dere kan selv velge om dere ønsker å bruke betegnelsen «-fett» eller «-fettsyrer» i selve påstanden. I næringsdeklarasjonen er det imidlertid betegnelsen «-fettsyrer» som skal brukes, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 30, vedlegg XV.

Om påstanden «høyt innhold av umettet fett»

Se tabell 2. Dere kan bruke en påstand om at et næringsmiddel har et høyt innhold av umettet fett dersom

- minst 70 % av fettsyrene i produktet stammer fra umettet fett, og
- det umettede fettene representerer minst 20 % av produktets energiinnhold

Dere kan selv velge om dere ønsker å bruke betegnelsen «-fett» eller «-fettsyrer» i selve påstanden. I næringsdeklarasjonen er det imidlertid betegnelsen «-fettsyrer» som skal brukes, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 30, vedlegg XV.

4.3.3 Ernæringspåstander som viser til et lavt innhold av energi eller et gitt næringsstoff

De forklaringene vi gir i dette kapittelet, må leses i sammenheng med vedlegget til forordningen.

Tabell 3. Påstander som viser til et lavt innhold av energi eller et gitt næringsstoff

Påstand	Eksempler på alternativ formulering	Vilkår for bruk
Lavt energiinnhold	<ul style="list-style-type: none"> – lavt kaloriinnhold – kalorifattig – energifattig 	<ul style="list-style-type: none"> – maks 40 kcal (170 kJ) per 100 g for næringsmidler i fast form – maks 20 kcal (80 kJ) per 100 ml for næringsmidler i flytende form – maks 4 kcal (17 kJ) per porsjon for bordsøtningmidler som har søtende egenskaper tilsvarende 6 g sukrose (ca. 1 ts sukrose)
Lavt fettinnhold	<ul style="list-style-type: none"> – fettfattig – mager 	<ul style="list-style-type: none"> – maks 3 g fett per 100 g for næringsmidler i fast form – maks 1,5 g fett per 100 ml for næringsmidler i flytende form – 1,8 mg fett per 100 ml for delvis skummet melk
Lavt innhold av mettet fett	– lavt innhold av mettede fettsyrer	<ul style="list-style-type: none"> – maks 1,5 g mettet fett + transfettsyrer per 100 g for næringsmidler i fast form – maks 0,75 g mettet fett + transfettsyrer per 100 ml for næringsmidler i flytende form – summen av mettede fettsyrer og transfettsyrer må samlet sett ikke utgjøre mer enn 10 % av energiinnholdet
Lavt sukkerinnhold	– lavt innhold av sukkerarter	<ul style="list-style-type: none"> – maks 5 g sukkerarter per 100 g for næringsmidler i fast form – maks 2,5 g sukkerarter per 100 ml for næringsmidler i flytende form
Lavt natriuminnhold / lavt saltinnhold	– saltfattig	<ul style="list-style-type: none"> – maks 0,12 g natrium eller tilsvarende verdi for salt per 100 g eller per 100 ml – maks 2 mg natrium per 100 ml for annet vann enn naturlig mineralvann (omfattet av direktiv 80/777/EØF)
Svært lavt natriuminnhold / svært lavt saltinnhold	– svært saltfattig	<ul style="list-style-type: none"> – maks 0,04 g natrium eller tilsvarende verdi for salt per 100 g eller per 100 ml. – ikke tillatt å bruke om naturlig mineralvann eller annet vann

Legg merke til at det er ulike krav til *faste* og *flytende* næringsmidler for flere av påstandene som viser til et lavt innhold av et næringsstoff. Flytende næringsmidler er i denne sammenhengen drikkevarer, slik som for eksempel melk, og ikke for eksempel oljer.

Det er andre krav til drikkevarer fordi disse inntas i større mengder enn næringsmidler i fast form.

Om påstanden «lavt energiinnhold»

Se tabell 3. Vilklårene for bruk av påstanden «lavt energiinnhold» avhenger av om næringsmiddelet er i fast eller flytende form. For næringsmidler i fast form kan ikke energiinnholdet være høyere enn 40 kcal (170 kJ) per 100 g. For næringsmidler i flytende form er maksimumsverdien 20 kcal (80 kJ) per 100 ml.

Påstanden kan også brukes på bordsøtningmidler som har søtende egenskaper på linje med 6 g sukrose (ca. 1 teskje). For å bruke påstanden på slike produkter er den øvre grensen 4 kcal (17 kJ) per porsjon.

Legg merke til at det kun er for bordsøtningmidler at vilklårene er gitt per porsjon. Dersom dere bruker påstanden på andre næringsmidler, gjelder vilklårene for 100 g eller 100 ml.

Eksempel – feil bruk av påstander som betyr det samme som «lavt energiinnhold»

Produkt: sjokoladebiter i en større pose.

Produsenten markedsfører produktet med påstanden «mindre enn 16 kcal i hver sjokoladebit».

Produktet har et kaloriinnhold på ca. 500 kcal/100 g, mens markedsføringen fokuserer på at hver sjokoladebit har et kaloriinnhold på ca. 16 kcal. Dette kan oppfattes som at produktet har et lavt energiinnhold.

Siden kravet for bruk av ernæringspåstanden «lavt energiinnhold» er at produktet ikke skal inneholde mer enn 40 kcal/100 g, kan dette vurderes som feil bruk av påstanden «lavt energiinnhold».

Alternative formuleringer av påstanden «lavt energiinnhold» må vise til en absolutt verdi: *lavt* kaloriinnhold, *energifattig*. Dere kan ikke bruke «lett» eller «light» fordi disse begrepene brukes i betydningen «reduert», altså en relativ mengde, jf. veiledning til bruk av sammenlignende påstander i [kapittel 4.3.5](#) og [kapittel 4.4](#).

Om påstanden «lavt fettinnhold»

Se tabell 3. Vilklårene for bruk av påstanden «lavt fettinnhold» avhenger av om næringsmiddelet er i fast eller flytende form. For næringsmidler i fast form kan fettinnholdet ikke være høyere enn 3 g fett/100 g. For næringsmidler i flytende form er grensen 1,5 g fett/100 ml.

Legg også merke til at det gis en egen grense for fettinnhold for bruk av påstanden «delvis skummet melk». I Norge tilsvarer «delvis skummet melk» produkter som faller inn under betegnelsen «lettmelk» i forskrift om kvalitet på melk og melkeprodukter. I Norge kan påstanden «lavt fettinnhold» derfor brukes på produkter som går under betegnelsen «lettmelk» i forskrift om kvalitet på melk og melkeprodukter, også når fettinnholdet ligger mellom 1,5 g fett/100 ml og 1,8 mg fett/100 ml.

Om begrepet mager

Ordet *mager* brukt om mat har ingen klart definert betydning, og det vil derfor avhenge av den samlede merkingen og markedsføringen av produktet hvordan det skal bedømmes. Hvis det blir brukt om mat, vil mager som oftest bety at produktet har et lavt fettinnhold.

Men, i noen tilfeller kan mager også brukes på en slik måte at forbrukeren oppfatter at produktet har mindre fett enn et annet produkt. Da blir det å regne som påstanden «reduert innhold av [næringsstoffets navn]», jf. veiledning til bruk av sammenlignende påstander i [kapittel 4.4](#).

Hvis dere for eksempel bruker betegnelsen «magert kjøtt» eller «magerost», vil dette kunne oppfattes som at produktet er magrere, i betydningen «har redusert fettinnhold», sammenlignet med andre kjøtt- eller osteprodukter. I slike tilfeller må bruksbetingelsene for påstanden «reduert innhold av [næringsstoffets navn]» være oppfylt.

Om påstanden «lavt innhold av mettet fett»

[Se tabell 3](#). Vilklårene for bruk av påstanden «lavt innhold av mettet fett» avhenger av om næringsmiddelet er i fast eller flytende form. For næringsmidler i fast form kan innholdet av mettet fett ikke være høyere enn 1,5 g fett/100 g. For næringsmidler i flytende form er maksimumsverdien 0,75 g mettet fett/100 ml.

Legg også merke til at det er summen av mettede fettsyrer og transfettsyrer som ikke kan være høyere enn henholdsvis 1,5 g/100 g og 0,75 g/100 ml. I tillegg kan den samlede mengden av mettede fettsyrer og transfettsyrer ikke utgjøre mer enn 10 % av energiinnholdet i næringsmiddelet.

Dere kan selv velge om dere ønsker å bruke betegnelsen «mettet fett» eller «mettede fettsyrer» i selve påstanden. I næringsdeklarasjonen er det imidlertid betegnelsen «mettede fettsyrer» som skal brukes, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 30, vedlegg XV.

Om påstanden «lavt sukkerinnhold»

[Se tabell 3](#). Vilklårene for bruk av påstanden «lavt sukkerinnhold» avhenger av om næringsmiddelet er i fast eller flytende form. For næringsmidler i fast form kan innholdet av sukker ikke være høyere enn 5 g sukkerarter/100 g. For næringsmidler i flytende form er grensen 2,5 g sukkerarter/100 ml.

«Sukker» har samme betydning som «sukkerarter», og omfatter alle mono- og disakkarider, men ikke polyoler (tidligere omtalt som sukkeralkoholer), jf. matinformasjonsforordningen artikkel 2(4), vedlegg 1 pkt. 8.

I næringsdeklarasjonen er det alltid «sukkerarter» som skal brukes, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 30, vedlegg XV.

Om påstanden «lavt natriuminnhold/lavt saltinnhold»

[Se tabell 3](#). Dere kan velge fritt om dere vil formulere påstanden som «lavt natriuminnhold» eller «lavt saltinnhold». Vilklårene for å bruke påstanden er uansett at produktet ikke inneholder mer enn 0,12 g natrium pr. 100 g eller pr. 100 ml.

«Salt» er definert som totalt natriuminnhold \times 2,5, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 2(4), vedlegg I pkt. 11. Maksimum 0,12 g natrium per 100 g eller 100 ml, tilsvarer derfor maksimum 0,3 g salt.

Legg merke til at vilklårene for å bruke denne påstanden er innskjerpet for «annet vann enn

mineralvann». Dersom dere ønsker å bruke en påstand om lavt saltinnhold på «annet vann», kan natriuminnholdet ikke være høyere enn 2 mg natrium per 100 ml.

Reglene for sammensetning og merking av mineralvann er gitt i forskriften for naturlig mineralvann.

Om påstanden «svært lavt natriuminnhold/svært lavt saltinnhold»

[Se tabell 3](#). Dere kan velge fritt om dere vil formulere påstanden som «svært lavt natriuminnhold» eller «svært lavt saltinnhold». Vilkårene for bruk av påstanden er uansett at produktet ikke inneholder mer enn 0,04 g natrium per 100 g eller per 100 ml.

«Salt» er definert som totalt natriuminnhold $\times 2,5$, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 2(4), vedlegg I pkt. 11. Maksimum 0,04 g natrium per 100 g eller 100 ml, tilsvarer derfor maksimum 0,1 g salt.

Denne påstanden kan hverken brukes om naturlig mineralvann eller annet vann.

Vær oppmerksom på at det kan oppfattes som villedende dersom dere bytter ut ordet *svært* med ord som *ultra*, *super* eller lignende.

Les mer om bruk av forsterkende ord og uttrykk i [kapittel 4.2.2](#).

4.3.4 Ernæringspåstander som viser til fravær av innhold

De forklaringene vi gir i dette kapittelet, må leses i sammenheng med vedlegget til forordningen.

Tabell 4. Ernæringspåstander som viser til fravær av innhold

Påstand	Eksempler på alternativ formulering	Vilkår for bruk
Energifri	– kalorifri – null/zero kalorier	– maks 4 kcal (17 kJ) per 100 ml – maks 0,4 kcal (1,7 kJ) per porsjon for bordsøtningmidler som har søtende egenskaper tilsvarende 6 g sukrose (ca. 1 ts sukrose)
Fettfri	– uten fett – null/zero fett	– maks 0,5 g fett per 100 g eller 100 ml – påstander med uttrykk som «X % fettfri» er forbudt
Fri for mettet fett	– uten mettet fett / mettede fettsyrer – null/zero mettet fett / mettede fettsyrer	– maks 0,1 g mettet fett (summen av mettede fettsyrer og transfettsyrer) per 100 g eller 100 ml
Sukkerfri	– uten sukker – null/zero sukker	– maks 0,5 g sukkerarter per 100 g eller 100 ml
Uten tilsatt sukker	– uten tilsatte sukkerarter	– Næringsmiddelet kan ikke være tilsatt monosakkarider eller disakkarider eller andre næringsmidler med søtende egenskaper. – påstanden bør følges av «med naturlig innhold av sukker» i merkingen når relevant
Uten tilsatt natrium/salt		– Næringsmiddelet kan ikke være tilsatt natrium eller salt eller annen bestanddel som inneholder tilsatt natrium eller salt, og påstanden kan bare brukes når næringsmiddelet inneholder maks 0,12 g natrium eller tilsvarende verdi for salt, per 100 g eller per 100 ml
Natriumfri eller saltfri	– uten natrium/salt – null/zero natrium/salt	– maks 0,005 g natrium eller tilsvarende verdi for salt per 100 g

Med unntak av påstanden «alkoholfri» er det bare de «fri for»- eller «uten tilsatt»-påstandene som er gjengitt i tabell 4, som er regulert i påstandsforordningen. Påstander som for eksempel «karbohydratfri», «kolesterolfri» eller «fri for transfettsyrer» finnes ikke i vedlegget til påstandsforordningen og kan derfor ikke brukes. Påstander som «ikke tilsatt kunstig søtning», «uten kunstige søtstoffer» og lignende er heller ikke tillatte ernæringspåstander.

Påstanden «alkoholfri» kan brukes.

Les mer om påstander om alkoholholdige drikkevarer i [kapittel 4.7](#).

Om påstanden «energifri»

[Se tabell 4.](#) Påstanden «energifri» kan bare brukes på næringsmidler som inneholder 4 kcal per 100 ml eller mindre.

Eksempel – vilkårene for bruk av påstanden «energifri»

En pose tørre pastaskruer er merket med «Zero kalorier». Denne påstanden har samme betydning som påstanden «energifri» og må derfor tilfredsstille kravet om maksimum 4 kcal/100 g i ferdig tilberedt vare.

Om pastaskruene har et energiinnhold på for eksempel 7 kcal/100 ml eller 100 g etter at de er kokt i vann, kan påstanden ikke brukes.

Dere kan også bruke påstanden på visse bordsøtningmiddel.

Dersom dere ønsker å bruke «null» eller «zero» i markedsføringen av et næringsmiddel for å framheve fravær av energi, må dere formulere dette som «null energi» eller «zero energi».

Om påstanden «fettfri»

[Se tabell 4.](#) Påstanden «fettfri» kan bare brukes på næringsmidler som inneholder 0,5 g fett per 100 g eller mindre.

Legg merke til at det ikke er tillatt å bruke påstander med uttrykk som «X % fettfri». Dette forbudet gjelder også dersom prosentandelen tilsvarer en fettmengde som er mindre enn 0,5 g fett/100 g.

Dersom dere ønsker å bruke «null» eller «zero» i markedsføringen av et næringsmiddel for å framheve fravær av fett, må dere formulere dette som «null fett» eller «zero fett».

Om påstanden «fri for mettet fett»

[Se tabell 4.](#) Påstanden «fri for mettet fett» kan bare brukes på næringsmidler som inneholder 0,1 g mettet fett per 100 g eller 100 ml.

Legg merke til at det er den totale summen av mettede fettsyrer og transfettsyrer som reguleres.

Dersom dere ønsker å bruke «null» eller «zero» i markedsføringen av et næringsmiddel for å framheve fravær av mettet fett, må dere formulere dette som «null mettet fett» eller «zero mettet fett».

Om påstanden «sukkerfri»

[Se tabell 4.](#) Dere kan bare bruke påstanden «sukkerfri» på næringsmidler som inneholder 0,5 g sukkerarter per 100 g eller per 100 ml, eller mindre.

Denne påstanden må ikke forveksles med påstanden «uten tilsatt sukker». «Sukkerfri» betyr at næringsmiddelet hverken kan inneholde naturlig sukker, for eksempel melkesukker, eller tilsatt sukker.



Eksempel – feil bruk av påstanden «sukkerfri»

En kornblanding er merket med følgende setning: «Våre mel- og frøblandinger er satt sammen av sunne, næringsrike og smakfulle kornsorter og frø, uten sukker eller gjær.» Ordene «uten sukker» tilsvarer ernæringspåstanden «sukkerfri». Gjennom sitt innhold av mel og frø vil produktet som helhet inneholde et visst nivå av sukkerarter som skal deklarerer.

I denne konkrete saken har Mattilsynet avgjort at virksomheten derfor ikke kan bruke påstanden «uten sukker».

De kunne eventuelt skrevet «uten tilsatt sukker» eller «lavt sukkerinnhold» dersom vilkårene for bruk av en av disse påstandene er oppfylt.

«Sukker» har samme betydning som «sukkerarter» og omfatter alle mono- og disakkarider. Polyoler er ikke omfattet av definisjonen, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 2(4), vedlegg 1 pkt. 8.

Dersom dere ønsker å bruke «null» eller «zero» i markedsføringen av et næringsmiddel for å framheve fravær av sukker, må dere formulere dette som «null sukker» eller «zero sukker».

Om påstanden «uten tilsatt sukker»

[Se tabell 4](#). Dere kan bare påstå at et næringsmiddel er uten tilsatt sukker dersom det hverken er tilsatt monosakkarider, disakkarider eller «andre næringsmidler på grunn av deres søtende egenskaper». Dersom produktet har et naturlig innhold av sukker, bør dere også skrive «med et naturlig innhold av sukker» godt synlig på etiketten.

«Andre næringsmidler på grunn av deres søtende egenskaper»

Formuleringen «andre næringsmidler på grunn av deres søtende egenskaper» betyr at dere ikke kan bruke næringsmidler med søtende egenskaper som ingredienser i produktet for å tilføre søt smak, og samtidig merke produktet med «uten tilsatt sukker». Eksempler på næringsmidler som brukes som søtende ingredienser, kan være honning, sirup, fruktkonsentrater, fruktjuice eller fruktekstrakter, tørket frukt, marsipan og syltetøy.

Det må avgjøres fra sak til sak om en ingrediens er tilsatt produktet for å gi det en søt smak, eller om hensikten er en annen. Bruk av oligosakkarider, som for eksempel *maltodekstrin*, gir både konsistens og søt smak til produktet. At en ingrediens har en egenskap som gir en bestemt konsistens, utelukker ikke at den også er tilsatt for å gi søt smak. Tilsettes den for sine søtende egenskaper, må den oppfylle kravene til bruk av påstanden «uten tilsatt sukker». Men når en slik ingrediens tilsettes utelukkende fordi den gir en bestemt konsistens, må det avgjøres fra sak til sak om påstanden kan brukes.

Søtstoffer

Søtstoffer, som er omfattet av reglene for bruk av tilsetningsstoffer, faller også inn under definisjonen «næringsmidler». Ut fra dette ville det strengt tatt ikke være mulig å bruke påstanden «uten tilsatt sukker» på et næringsmiddel som er tilsatt søtstoffer, siden søtstoffene jo tilsettes for å gi produktet søt smak. Mattilsynet vurderer imidlertid at det ikke har vært hensikten med vilkårene for bruk av påstanden «uten tilsatt sukker» å forby bruk av påstanden på såkalt kunstig søtete matvarer. Mattilsynet anser derfor at bruk av søtstoffer ikke hindrer bruk av påstanden «uten tilsatt sukker» så lenge produktet, og informasjonen som gis om det, er i tråd med påstandsforordningen.



Vær likevel oppmerksom på faren for å villede forbrukeren dersom dere bruker energigivende søtstoffer (polyoler). Hvis dere merker produktet med «uten tilsatt sukker» på en slik måte at den samlede merkingen og markedsføringen av produktet for eksempel også gir en forventning om at produktet inneholder mindre energi enn andre lignende produkter, vil dette kunne villede forbrukeren.

Produktnavnet

I en totalvurdering av hvorvidt dere villeder forbrukeren ved å si «uten tilsatt sukker» om et næringsmiddel, betyr det også noe hvilket navn dere gir produktet.

Eksempel – bruk av påstanden «uten tilsatt sukker»

Produkt 1: *Bringebær- og banansmoothie*. Ingredienser: Bringebær, bananpuré. Det er greit å merke produktet med «uten tilsatt sukker» så lenge det ikke er tilsatt sukker eller andre ingredienser for å tilføre søt smak.

Produkt 2: *Bringebær-smoothie*. Ingredienser: Bringebær, bananpuré. Her framstår produktet som en bringebær-smoothie. Dersom bananpuréen er tilsatt for å tilføre søt smak, er det ikke greit å merke produktet med «uten tilsatt sukker».

Når næringsmiddelet har et naturlig innhold av sukker

I vilkårene for bruk av påstanden «ikke tilsatt sukker» kreves det at dersom produktet har et naturlig innhold av sukker, bør formuleringen «med et naturlig innhold av sukker» også angis i merkingen. Hensikten med en slik tilleggsmerking er å vise til at det sukkeret som er i produktet er naturlig og ikke tilsatt.

Eksempel – når næringsmiddelet inneholder sukker i seg selv

Et meieriprodukt, som for eksempel en fruktyoghurt, med påstanden 0 % tilsatt sukker bør etterfølges av setningen «med et naturlig innhold av sukker».

Denne tilleggsmerkingen er ikke obligatorisk («bør» og ikke «skal»). Mattilsynet mener likevel at denne formuleringen bare kan utelates når det naturlige innholdet av sukkerarter er så lavt at en slik supplerende opplysning er overflødig. Dersom produktet i seg selv inneholder så lite sukker at dere kunne brukt påstanden «sukkerfri», vil dere kunne komme til å villede forbrukeren dersom dere framhever «med et naturlig innhold av sukker» samtidig som dere sier «uten tilsatt sukker».

Det vil også være misvisende å merke et fruktkonsentrat, hvor sukkermengden er høyere enn i den opprinnelige frukten, med «med et naturlig innhold av sukker».

Tilleggsmerkingen «med et naturlig innhold av sukker» er ikke omfattet av muligheten til å omformulere påstandene. Dere kan skrive «sukkerarter» istedenfor «sukker», men ikke for eksempel «med naturlig sukker» eller «med et opprinnelig innhold av sukker» eller lignende.

Om påstanden «uten tilsatt natrium/salt»

[Se tabell 4.](#) Dere kan velge fritt om dere vil formulere påstanden som «uten tilsatt natrium» eller «uten tilsatt salt». Vilkårene for bruk av påstanden er uansett at næringsmiddelet ikke er tilsatt natrium/salt eller en annen ingrediens som inneholder tilsatt natrium/salt, og at næringsmiddelet ikke inneholder mer enn 0,12 g natrium eller tilsvarende verdi for salt per 100 g eller per 100 ml.

«Salt» er definert som totalt natriuminnhold $\times 2,5$, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 2(4), vedlegg I pkt. 11. Maksimum 0,12 g natrium per 100 g eller 100 ml tilsvarer derfor maksimum 0,3 g salt.

Om påstanden «natriumfri eller saltfri»

[Se tabell 4.](#) Dere kan velge fritt om dere vil formulere påstanden som «natriumfri» eller «saltfri». Vilkårene for bruk av påstanden er uansett at næringsmiddelet ikke inneholder mer enn 0,005 g natrium eller tilsvarende verdi for salt per 100 g eller per 100 ml.

«Salt» er definert som totalt natriuminnhold $\times 2,5$, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 2(4), vedlegg I pkt. 11. Maksimum 0,005 g natrium per 100 g eller 100 ml tilsvarer derfor maksimum 0,0125 g salt.

Om bruk av «null» eller «zero»

Dersom dere ønsker å bruke «null» eller «zero» i markedsføringen av et næringsmiddel for å framheve fravær av energi, fett, mettet fett eller sukker, må dere angi hvilket næringsstoff det gjelder. Dere må med andre ord skrive for eksempel «null energi» eller «zero fett».

«Null» eller «Zero» brukt alene vil med stor sannsynlighet villedde forbrukeren dersom produktet for eksempel inneholder sukker og dere ønsker å framheve fravær av fett. Husk også på at protein er en kilde til energi.

4.3.5 Sammenlignende påstander – ernæringspåstander som viser til økt eller redusert innhold av et gitt næringsstoff

De forklaringene vi gir i dette kapittelet, må leses i sammenheng med vedlegget til forordningen.

Tabell 5. Ernæringspåstander som viser til økt eller redusert innhold av et gitt næringsstoff (sammenlignende påstander)

Påstand	Eksempler på alternativ formulering	Vilkår for bruk
Redusert energiinnhold	<ul style="list-style-type: none"> – energireduert – mindre kalorier 	<ul style="list-style-type: none"> – minst 30 % lavere energiinnhold – må oppgi hvilket stoff (fett/karbohydrater) som gir denne reduksjonen
Økt innhold av [næringsstoffets navn]	<ul style="list-style-type: none"> – mer omega-3 – økt proteininnhold – høyere kostfiberinnhold 	<ul style="list-style-type: none"> – må oppfylle vilkårene for «kilde til», og – innholdet må være minst 30 % høyere
Redusert innhold av [næringsstoffets navn]	<ul style="list-style-type: none"> – fettreduert – lavere saltinnhold 	<ul style="list-style-type: none"> – minst 30 % lavere For mikronæringsstoffer: <ul style="list-style-type: none"> – minst 10 % lavere enn referanseverdiene i matinformasjonsforordningen For natrium/salt: <ul style="list-style-type: none"> – minst 25 % lavere Utdypende krav til «reduert innhold av mettet fett» og «reduert innhold av sukker»
Lett/light	<ul style="list-style-type: none"> – lett, mindre sukker – lett, mindre fett 	<ul style="list-style-type: none"> – bruk må oppfylle de vilkårene som gjelder for påstanden «reduert innhold av [næringsstoffets navn]» – må oppgi hvilke egenskaper som gjør matvaren «lett» eller «light»

Dette kalles sammenlignende påstander fordi de sammenligner et næringsmiddel med andre næringsmidler av samme type og angir hvordan de er forskjellige. Regelverket gir også detaljerte bestemmelser om når og under hvilke vilkår slike sammenlignende påstander kan brukes.

Det er artikkel 9 som gir disse bestemmelsene.

Les mer om sammenligningsgrunnlag og tilhørende betingelser i [kapittel 4.4.](#)

Om påstanden «redusert energiinnhold»

Se tabell 5. For å kunne bruke påstanden «redusert energiinnhold» må energiinnholdet i produktet være redusert med minst 30 % i forhold til andre sammenlignbare produkter. Dere må også oppgi hvor stor energireduksjonen er. Dette skal gjøres i selve merkingen (jf. artikkel 9).

Dere må også oppgi hvilke(t) næringsstoff (for eksempel fett og/eller sukker) som gir denne reduksjonen i energiinnholdet. Dette er en obligatorisk tilleggsopplysning og er derfor ikke en påstand om for eksempel «mindre sukker» eller «mindre fett» i seg selv. Det er derfor ikke nødvendig å oppgi størrelsen på reduksjonen i det næringsstoffet som gir energireduksjonen. Se eksempel i figur 3.

Figur 3. Bruk av påstand om redusert energiinnhold



Dette produktet er merket med en påstand om redusert energiinnhold. Det reduserte energiinnholdet skyldes at det inneholder mindre fett enn andre sammenlignbare produkter. Det er da obligatorisk å også skrive «mindre fett» på emballasjen.

Siden «mindre fett» i dette tilfellet er en obligatorisk tilleggsopplysning, er «mindre fett» her ikke en ernæringspåstand. Dere trenger derfor ikke å si hvor mye fettmengden er redusert.

Om påstanden «økt innhold av [næringsstoffets navn]»

Se tabell 5. I praksis omfatter denne påstanden bare næringsstoffer som inngår i de ulike «kilde til»-påstandene i vedlegget til forordningen.

For å kunne bruke påstanden «økt innhold av [næringsstoffets navn]» må produktet oppfylle vilkårene for «kostfiberkilde», «proteinkilde» eller «kilde til omega-3-fettsyrer», samtidig som innholdet av det aktuelle næringsstoffet er økt med minst 30 % i forhold til andre sammenlignbare produkter. Dere må også oppgi hvor stor økningen er. Dette skal gjøres i selve merkingen (jf. artikkel 9).

Dere kan ikke bruke denne påstanden om vitaminer eller mineraler.

Om påstanden « redusert innhold av [næringsstoffets navn] »

Se tabell 5. Vilkaene for bruk av en såkalt redusertpåstand er avhengig av hvilket næringsstoff produktet har et redusert innhold av.

Vitamin eller mineral

For påstander om redusert innhold av et *vitamin* eller et *mineral* (unntatt natrium, som er regulert sammen med salt) skal reduksjonen være minst 10 % i forhold referanseverdiene i matinformasjonsforordningen, vedlegg XIII.

Salt/natrium

Dere kan bruke en påstand om redusert *saltinnhold* dersom saltinnholdet er redusert med minst 25 % i forhold til andre sammenlignbare produkter. Slike påstander kan også uttrykkes som redusert natriuminnhold.

Andre næringsstoffer

For påstander om redusert innhold av *andre næringsstoffer* må innholdet av det aktuelle næringsstoffet i produktet være redusert med minst 30 % i forhold til andre sammenlignbare produkter.

Det er spesielle vilkår for bruk av påstandene « redusert innhold av mettet fett » og « redusert innhold av sukker »:

Mettet fett

Dere kan bare bruke en påstand om *redusert innhold av mettet fett* dersom

- a) summen av mettede fettsyrer og transfettsyrer i produktet er minst 30 % lavere enn summen av slike fettsyrer i et lignende produkt, og
- b) innholdet av transfettsyrer i produktet er det samme som eller lavere enn i et lignende produkt

Det er ikke mulig å bruke påstand om redusert innhold av transfett

Transfett er omfattet av definisjonen for « næringsstoffer » i artikkel 2(2).

I Norge er det forbudt å omsette matvarer som inneholder mer enn 2 gram industrielt framstilt transfett per 100 g fett, jf. transfettsyreforskriften. Dette betyr i praksis at alle relevante næringsmidler på det norske markedet allerede har et redusert innhold av transfettsyrer, og det vil derfor, ut fra bestemmelsene i matinformasjonsforordningen artikkel 7, ikke være mulig å bruke en « redusertpåstand » om transfett.

Sukker

Dere kan bare bruke en påstand om *reduisert innhold av sukker* dersom energiinnholdet i produktet er det samme som eller lavere enn i et lignende produkt.

Om påstanden «lett/light»

Se tabell 5. Kravene til bruk av påstanden lett/light skal følge de kravene som stilles til påstanden «reduisert innhold av [næringsstoffets navn]». Når dere bruker påstanden «lett» eller «light», må dere også angi hvilke egenskaper som gjør produktet lett eller light. De egenskapene som gjør et produkt lett eller light, vil som oftest være reduksjon i sukker eller fett, noe som i sin tur fører til redusert energiinnhold i produktet.

Vær også oppmerksom på at det vil kunne villede forbrukeren dersom et produkt som typisk inneholder sukker og fett (for eksempel kaker eller desserter) kun er merket med «light – mindre sukker», dersom produktet ikke samtidig har et lavere fett- og/eller energiinnhold.

For ikke å villede forbrukeren bør

- også energiinnholdet i produktet være betydelig redusert, både når dere bruker påstanden «lett» når det gjelder sukker, og når det gjelder fett
- dere bare bruke påstanden «lett» om redusert sukkerinnhold på matvarer som ikke samtidig inneholder fettholdige ingredienser, slik som leskedrikker, saft og syltetøy
- dere bare bruke påstanden «lett» om redusert fettinnhold på matvarer som ikke også typisk inneholder sukker, slik som for eksempel margariner

Dersom påstanden «lett» likevel brukes på produkter som tradisjonelt både inneholder mye fett og sukker, bør både energiinnholdet og innholdet av både fett og sukker være redusert.

Plassering på produktet

Legg merke til at vilkårene for bruk av «lett/light» innebærer at disse opplysningene skal *ledsage* (stå sammen med) selve påstanden i merkingen av produktet. Se eksempel i figur 4.

Figur 4. Bruk av påstanden lett/light



Påstanden «lett» skal ledsages av informasjon om hvilke egenskaper som gjør påstanden gyldig, i dette tilfelle 30% lavere fettinnhold enn andre produkter av samme type.

Alkoholholdige drikkevarer

Betegnelsen «lett» eller «light» på alkoholholdige drikkevarer er ikke omfattet av vilkårene for bruk av «lett» eller «light» i vedlegget til forordningen. Dette er fordi alkohol ikke er definert som et «næringsstoff», men som «annet stoff» i påstandsforordningens artikkel 2(2).

Les mer om bruk av ernæringspåstander på alkoholholdige drikkevarer i [kapittel 4.7](#).

4.4 Mer om sammenlignende ernæringspåstander (artikkel 9)

4.4.1 Artikkel 9(1): Bare næringsmidler av samme type kan sammenlignes, og mengde skal oppgis

Dere kan bare sammenligne næringsmidler av samme type, og flere produkter innenfor denne gruppen må være med i sammenligningen. Dere må altså ha sammenlignet sammensetningen av flere produkter.

Hvor stor er økningen eller reduksjonen sammenlignet med det typiske innholdet i den produktkategorien dere sammenligner med? Dette tallet må være oppgitt i påstanden. Mengden kan oppgis i prosent eller i gram per 100 g, og endringen må være av en viss størrelse (oppgitt i [tabell 5 i kapittel 4.3.5](#) og i vedlegget til forordningen). Sammenligningen må også gjelde samme mengde av næringsmidlet.

Eksempel – sammenlignende ernæringspåstand

Sukkerinnholdet i 100 ml lettbrus sammenlignes med sukkerinnholdet i 100 ml i et representativt utvalg av ulike brusprodukter søtet med sukker.

Forordningen åpner i dag bare for de sammenlignende påstandene som er vist i [tabell 5 i kapittel 4.3.5](#).

4.4.2 Artikkel 9(2): Andre varemerker og produsenter må være med i sammenligningen



Det er ikke tillatt å sammenligne lettvarianter med andre lettvarianter. Lettvarianten skal sammenlignes med fullfettvarianten eller den sukkersøtede varianten avhengig av hvilken egenskap som gjør produktet lett(ere).

I tillegg må dere sammenligne med produkter med andre varemerker og produsenter, ikke bare deres egne.

Utgangspunktet for sammenligningen skal være et vektet gjennomsnitt av lignende produkter som finnes i det norske markedet, eller som på annen måte er representativt for det norske markedet.

Hva vil det si at produktene tilhører samme gruppe?

Om næringsmidler tilhører «samme gruppe» og kan sammenlignes med hverandre, må avgjøres fra sak til sak. Begrepet «samme gruppe av produkter» skal forstås på samme måte som «et lignende produkt» i vedlegget til forordningen.

Eksempel – sammenligningsgrunnlaget

- Smakstilsatt yoghurt må sammenlignes med andre smakstilsatte yoghurter – ikke med naturell yoghurt.
- Hard ost må sammenlignes med andre harde oster – ikke med myke oster.
- Kumelk kan ikke sammenlignes med soya-, ris- eller havredrikker som ofte brukes som erstatning for kumelk.
- Yoghurt er vesensforskjellig fra melk og surmelk (ulike bakteriekulturer, ulik konsistens og ulike bruksområder) og kan derfor ikke sammenlignes med hverken søtmeik eller surmelk.
- Søtete frokostblandinger (type honnikorn) må sammenlignes med andre søtete frokostblandinger og ikke usøtete frokostblandinger.

Utover dette er det viktig hvordan forbrukerne oppfatter sammenlignbare produkter. Vil sammenligningen vilde forbrukeren med hensyn til innholdet av næringsstoff i det ene eller det andre produktet?

Andre varemerker skal være med i sammenligningen

Dere skal ikke sammenligne med produkter kun fra egen virksomhet, men også med tilsvarende næringsmidler som selges under andre varemerker.

Unntaket er når det faktisk ikke finnes andre varemerker innenfor den aktuelle produktkategorien.

Utvalget skal være representativt for det norske markedet

Sammenligningen må være relevant og brukbar for den norske forbrukeren. Det vi si at de produktene som inngår i sammenligningen, må finnes på det norske markedet og være lett tilgjengelige for forbrukeren. Sammenligning med næringsmidler som norske forbrukere ikke har tilgang til i Norge, aksepteres ikke.

Hvor stor må endringen være?

Endringen i sammensetningen av produktet dere ønsker å sammenligne med andre lignende produkter, må være så stor at forbrukerne ikke blir villedet til å tro at produktene er mer forskjellige enn de faktisk er. Kravene til hvor store endringene må være, er gitt i vedlegget til forordningen i tilknytning til de aktuelle påstandene.

Gjennomsnittlig næringsstoffinnhold er et fornuftig sammenligningsgrunnlag

Et fornuftig sammenligningsgrunnlag er det gjennomsnittlige næringsstoffinnholdet i den gruppen av produkter som det aktuelle produktet tilhører. Det er viktig å ta hensyn til den variasjonen som ligger bak dette gjennomsnittet. Hvis det for eksempel er stor variasjon i fettinnholdet i de produktene

det er naturlig å sammenligne med, kan dere ikke alene ta utgangspunkt i det gjennomsnittlige fettinnholdet i disse produktene. Da risikerer dere at en reduksjon på 30 % i forhold til gjennomsnittet ikke atskiller seg vesentlig fra fettinnholdet til de av sammenligningsproduktene som i seg selv har lavest fettinnhold. I slike tilfeller må reduksjonen være så stor at den er 30 % lavere enn innholdet i de magreste sammenligningsproduktene. Dette må vurderes fra sak til sak.

4.5 Påstanden «naturlig» (vedlegget til forordningen)

I listen over tillatte ernæringspåstander i vedlegget til påstandsforordningen står det: «Dersom et næringsmiddel naturlig oppfyller vilkårene i dette vedlegg for bruken av en ernæringspåstand, kan uttrykket 'naturlig' brukes i tilknytning til påstanden.»

Det vil for eksempel være mulig å skrive «naturlig kilde til kostfiber» om et fullkornsprodukt dersom kravene til bruk av påstanden «kostfiberkilde» er oppfylt. Dere kan derimot ikke skrive «naturlig lavt fettinnhold» i et magert melkeprodukt siden produktet er laget ved at fett er fjernet fra den opprinnelige melken.

Vær imidlertid oppmerksom på at henvisningen til «naturlig» ikke er en ernæringspåstand i seg selv, og påstandsforordningen gir derfor ingen føringer for hva som er «naturlig» og hva som ikke er det. Bruk av begrepet *naturlig* vil ofte være villedende.

Les mer om bruk av begrepet *naturlig* i [veiledning om god opplysningspraksis til matinformasjonsforordningen](#).

4.6 Påstander om gluten og laktose (artikkel 8)

Påstandene «glutenfri», «svært lavt innhold av gluten», «laktosefri» og «lavt innhold av laktose» er ikke regulert av påstandsforordningen, jf. artikkel 8, som fastslår at det kun er de ernæringspåstandene som finnes i vedlegget til forordningen, som er tillatt å bruke.

4.6.1 Gluten

«Glutenpåstandene» er regulert i vedlegg til matinformasjonsforordningen, som innfører forordning (EU) 828/2014 om krav til opplysninger til forbrukeren om fravær av eller redusert forekomst av gluten i næringsmidler i norsk rett, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 36(3)d). Her gis det maksimumsgrenser for hvor mye gluten et næringsmiddel kan inneholde for å kunne markedsføres med de ulike påstandene:

- Angivelsen *glutenfri* kan brukes bare dersom næringsmiddelet som selges til sluttforbrukeren, har et gluteninnhold på høyst 20 mg/kg.
- Angivelsen *svært lavt gluteninnhold* kan bare brukes dersom næringsmiddelet, [...] har et gluteninnhold på høyst 100 mg/kg i det næringsmiddelet som selges til sluttforbrukeren.

Dere må huske at merking som følger matinformasjonsforordningen ikke skal villede forbrukeren til å tro at produktet har særlige egenskaper, når alle lignende matvarer har samme egenskaper. Derfor vil utsagnet «glutenfri» på produkter som alltid er uten gluten, for eksempel frukt og grønt, være villedende.

Se [matinformasjonsforordningen](#) for fullstendig gjengivelse av bestemmelsene om gluten.

4.6.2 Laktose

Det er ennå ikke felles regler for bruk av påstander om *laktose* i EU. EU-kommisjonen vurderer å innføre slike bestemmelser innenfor rammen av matinformasjonsforordningen.

Les mer om

- påstander om gluten og laktose i [informasjonsmaterieell til matinformasjonsforordningen](#)
- påstander om laktose på morsmelkerstatninger i [forskrift om morsmelkerstatninger og tilskuddsblandinger](#) og [forskrift om næringsmidler til særskilte grupper](#)

4.7 Ernæringspåstander om alkoholholdige drikkevarer (artikkel 4(3) og 4(4))

«Alkohol» er omfattet av definisjonen for «annet stoff» og er dermed en ernæringspåstand, selv om det ikke er innlemmet egne påstander om alkohol i vedlegget. Påstander om alkoholholdige drikkevarer er regulert i artikkel 4(3) og 4(4). Se også [kapittel 4.7.2](#) nedenfor.

For drikkevarer som har et alkoholinhold på *mer enn* 1,2 % vol. kan dere bare bruke følgende ernæringspåstander:

- redusert energiinnhold
- redusert alkoholinhold
- lavt alkoholinhold

Kriteriene for bruk av disse påstandene om alkoholholdige drikkevarer er fremdeles nasjonalt regulert. Vilkårene for bruk av påstanden « redusert energiinnhold » i vedlegget til påstandsforordningen kan derfor ikke brukes til å regulere bruken av denne påstanden på drikkevarer som inneholder mer enn 1,2 volumprosent alkohol.

I Norge har vi ingen spesifikke bestemmelser for bruk av påstanden « redusert energiinnhold » på alkoholholdige drikkevarer. For å ikke villede forbrukeren er det imidlertid viktig at reduksjonen i energi er betydelig, og at dere ikke på noen måte også samtidig gir inntrykk av at alkoholinholdet er redusert.

4.7.1 Lett/light med hensyn til alkohol

Betegnelsen «lett» eller «light» på alkoholholdige drikkevarer er ikke omfattet av vilkårene for bruk av «lett» eller «light» i vedlegget til forordningen, hverken når det gjelder lett eller light som uttrykk for redusert alkoholinhold, eller lett eller light som uttrykk for et redusert energiinnhold.

Dette er fordi alkohol ikke omfattes av definisjon for «næringsstoff», men derimot av definisjonen for «annet stoff» i påstandsforordningens artikkel 2(2).

Bruk av lett/light med hensyn til alkohol kan derfor reguleres på nasjonalt nivå. Det er ikke fastsatt spesifikke kriterier for bruk av «lett» eller «light» på alkoholholdige drikkevarer (eller drikkevarer som normalt inneholder alkohol) i Norge. Det vil derfor være de generelle villedningsbestemmelsene i artikkel 3 i påstandsforordningen og artikkel 7 i matinformasjonsforordningen som gjelder.

Påstanden «lett» brukes om øl med et lavere alkoholinhold, men hvor energiinnholdet ikke nødvendigvis også er redusert i forhold til «vanlig» øl. Dersom dere ønsker å bruke påstanden «lett» i betydningen « redusert energiinnhold », men uten at også alkoholinholdet er redusert, vil dere kunne villede forbrukeren. Det er derfor særdeles viktig at det går tydelig fram av merkingen hva det er som gjør produktet «lett».

4.7.2 Påstanden «alkoholfri»

«Alkoholfri» finnes ikke i listen over tillatte ernæringspåstander, men «alkohol» er omfattet av definisjonen for «annet stoff», og «alkoholfri» er dermed en ernæringspåstand.

Bruk av denne påstanden er fremdeles nasjonalt regulert, jf. artikkel 4(3) og 4(4) i påstandsforordningen. Alkoholoven og alkoholforskriften under den gir følgende definisjon av alkoholfri: «drikk som inneholder under 0,7 volumprosent alkohol».

Mattilsynet aksepterer at påstanden «alkoholfri» brukes om drikkevarer med mindre enn 0,7 volumprosent alkohol. Påstanden kan brukes på drikkevarer som normalt inneholder alkohol, men hvor alkoholen enten er fjernet, eller hvor produksjonsmetoden er tilpasset slik at det bare dannes minimale mengder alkohol.

Forutsetningen for bruk er at alle de generelle prinsippene og betingelsene for bruk av ernæringspåstander også er innfridd.

4.7.3 Ernæringspåstander om drikkevarer med 1,2 volumprosent alkohol eller mindre

Artikkel 4(3) regulerer ikke bruk av ernæringspåstander på drikkevarer med 1,2 volumprosent alkohol *eller mindre*. Dette innebærer at dere i prinsippet kan bruke ernæringspåstander om slike drikkevarer. Bruk av en ernæringspåstand må imidlertid være relevant for det spesifikke produktet, og alle øvrige krav i forordningen må være oppfylt. Dette gjelder spesielt bestemmelsene om villedning i artikkel 3 og kravet om gunstig ernæringsmessig eller fysiologisk effekt i artikkel 5(1)a).

Det er ikke tillatt å bruke påstander om «reduert alkoholinnhold» og «lavt alkoholinnhold»

Det ligger en viktig begrensning for bruk av ernæringspåstander om alkoholinnhold på drikkevarer med 1,2 volumprosent alkohol eller mindre. Begrepet *alkohol* er ikke omfattet av definisjonen av «næringsstoff». Alkohol er et «annet stoff».

Den eneste tillatte ernæringspåstanden som omfatter «annet stoff», er påstanden «inneholder navn på [næringsstoff] eller [annet stoff]». Dere kan derfor ikke bruke påstandene «reduert alkoholinnhold» eller «lavt alkoholinnhold» på drikkevarer med 1,2 volumprosent alkohol eller mindre.

4.8 Nøkkelhullmerket – en ernæringspåstand

Ernæringspåstander i form av nasjonale «ernæringsmerker» kan brukes selv om de ikke står i vedlegget til forordningen. Nøkkelhullet er et slikt «ernæringsmerke» som er notifisert til EU-kommisjonen i tråd med kravene i artikkel 28(4) i påstandsforordningen.

Kjennetegnet på slike merker er at det er fastsatt kriterier for flere næringsstoffer, slik som for eksempel fett, sukkerarter, mettede fettsyrer og salt, som næringsmiddelet skal overholde. Det legges altså vekt på mer enn ett næringsstoff og dermed på den samlede ernæringsmessige sammensetningen av næringsmiddelet. Formålet med Nøkkelhullet er nettopp å hjelpe forbrukeren til å velge næringsmidler med en bedre ernæringsmessig sammensetning innenfor de utvalgte næringsmiddelkategoriene.

Bruk av Nøkkelhullet er regulert i nøkkelhullforskriften. Det er også utarbeidet en [veileder til forskriften](#).

I Norge er Nøkkelhullet det eneste lovlige ernæringsmerket hvis man vil si noe om den samlede ernæringsmessige verdien til et næringsmiddel. Dere kan altså ikke lage egne logoer som skal uttrykke at et næringsmiddel samlet sett har en ernæringsmessig gunstig sammensetning.

Dere kan derimot bruke et merke eller en logo som har samme betydning som én av de tillatte ernæringspåstandene i vedlegget til forordningen dersom det tilfredsstillende kravene for bruk av den påstanden det illustrerer.

Les mer om

- Nøkkelhullet på [temasidene for nøkkelhullet på mattilsynet.no](https://temasidene.for.nokkelhullet.paa.mattilsynet.no)
- framheving av visse elementer av næringsdeklarasjonen i [kapittel 4.9](#) og i [Mattilsynets veileder om næringsdeklarasjon](#)

4.9 Ernæringspåstander og det generelle merkeregelverket

Påstandsforordningen supplerer de generelle bestemmelsene i matinformasjonsforordningen. Dette betyr at enkelte bestemmelser i matinformasjonsforordningen i noen tilfeller kan 'overstyres' av påstandsforordningen.

4.9.1 Om å framheve en egenskap når alle lignende næringsmidler har tilsvarende egenskaper

Matinformasjonsforordningen forbyr å angi særlige egenskaper ved et næringsmiddel dersom alle lignende næringsmidler har tilsvarende egenskaper, jf. artikkel 7(1)c) om villedning. Dette innebærer at bruk av ernæringspåstanden «fettfri» i markedsføring av en leskedrikk, ut fra bestemmelsene i matinformasjonsforordningen, i en viss kontekst kan være forbudt fordi det ikke er vanlig at slike drikker inneholder fett.

Påstandsforordningen supplerer de generelle bestemmelsene i matinformasjonsforordningen. Det innebærer (så lenge ernæringsprofilene ikke er etablert, se [kapittel 7.2](#)) at de tillatte ernæringspåstandene kan brukes om *alle* næringsmidler som oppfyller vilkårene for bruk, særlig hvis dere formulerer påstanden på en slik måte at det kommer fram at alle lignende produkter har denne egenskapen, jf. [EU-kommisjonens dokument med spørsmål og svar til matinformasjonsforordningen, del II](#). Det er selvfølgelig også en forutsetning at dere ikke villeder forbrukeren når næringsmiddelet, merkingen og markedsføringen ses under ett, jf. påstandsforordningen artikkel 3.

Eksempel

På en laksefilet kan dere skrive «kilde til omega-3-fettsyrer», men det vil være mer informativt dersom dere skriver «laks er en kilde til omega-3-fettsyrer».

Dette kan dere gjøre selv om alle tilsvarende produkter er kilde til omega-3-fettsyrer.

Les mer om hvordan dere kan fremme sunne egenskaper ved et produkt og samtidig unngå å villede forbrukeren i [kapittel 7](#).

4.9.2 Om å framheve et element av næringsdeklarasjonen

Matinformasjonsforordningen åpner for å gjenta visse deler av næringsdeklarasjonen andre steder på pakningen, jf. artikkel 30(3). Opplysningene som kan gjentas, er enten energiinnholdet alene, eller innholdet av energi, fett, mettet fett, sukkerarter og salt samlet.

Bruk av utsagn som «20 % protein» eller «19 gram kostfiber» vil ifølge matinformasjonsforordningen derfor være forbudt.

Påstandsforordningen supplerer de generelle bestemmelsene i matinformasjonsforordningen. I denne sammenheng innebærer dette at dere i visse tilfeller likevel kan formulere ernæringspåstander som «20 % protein», «19 g kostfiber» eller lignende dersom kravene for bruk av den konkrete ernæringspåstanden ellers er oppfylt, og plassering og utforming ikke gjøres på en slik måte at det gir inntrykk av å være en repetisjon av næringsdeklarasjonen, eller et element i den forenklede næringsdeklarasjonen.

Eksempel

Et syrnet meieriprodukt er merket med «16 gram protein» i nærheten av varemerket. Dette kan i noen sammenhenger betraktes som bruk av ernæringspåstanden «høyt proteininnhold».

Les mer om bruk av ernæringspåstander som viser til et konkret innhold av et stoff, i [kapittel 4.11.3](#).

4.10 Ernæringspåstander på kosttilskudd

Kriteriene for bruk av de ulike ernæringspåstandene er i de fleste tilfeller tilpasset vanlige næringsmidler: De oppgis per 100 g (eller 100 ml) og i noen tilfeller per 100 kcal. Dette er ikke egnet for kosttilskudd som skal inntas i små oppmålte mengder, og hvor innholdet av de ulike aktive stoffene skal deklarerer per døgndose. Når en ernæringspåstand brukes om et kosttilskudd, er det derfor mer relevant å vurdere kriteriene for bruk av påstanden i forhold til den aktuelle døgndosen. Dette vil måtte gjøres fra sak til sak.

4.10.1 Obligatoriske krav til kosttilskudd

Kosttilskuddforskriften inneholder både krav til merking og til sammensetning. Disse kravene gjelder foran bestemmelsene i påstandsforordningen, jf. artikkel 1(5)d) i påstandsforordningen.

Ifølge kosttilskuddforskriften skal navnet på de kategoriene av næringsstoffer eller andre stoffer med ernæringsmessig eller fysiologisk effekt som kjennetegner produktet, oppgis i nær tilknytning til betegnelsen kosttilskudd, jf. § 7 i kosttilskuddforskriften. Dette kravet er obligatorisk, og en slik opplysning om innhold av de ulike stoffene i produktet er dermed ikke å regne som bruk av ernæringspåstander.

Videre anser vi også at dere i mange tilfeller kan oppgi hva som er de(t) kjennetegnende stoffet(ene) andre steder i merkingen og markedsføringen av et kosttilskudd, uten at dette betraktes som en «kilde til»-påstand. Dette vil måtte avgjøres fra sak til sak, men vil typisk kunne gjelde når en slik opplysning framstår som en nøytral gjentakelse av den obligatoriske merkingen.

4.10.2 Ikke alle ernæringspåstander er egnet til bruk om kosttilskudd

Kosttilskudd er per definisjon konsentrerte kilder til næringsstoffer, jf. § 3 i kosttilskuddforskriften. I vedlegget til forskriften oppgis de mengdene av de ulike næringsstoffene som er tillatt å tilsette til kosttilskudd. Maksimumsgrensene ligger for det meste langt over kravet for å gi påstander om høyt innhold av ulike vitaminer og mineraler.

Påstander som viser til et *høyt innhold* av et stoff i et kosttilskudd, kan derfor være villedende når den egenskapen som framheves, gjelder for alle lignende produkter, jf. krav til bruk av ernæringspåstanden «høyt innhold av» og matinformasjonsforordningen artikkel 7(1)c) om villedende markedsføring.

Påstander som viser til *fravær av*, *lavt-* eller *redusert innhold* av et stoff, vil også være irrelevante å bruke om kosttilskudd. Vi anser at det vil være i strid med de generelle prinsippene i artikkel 5(1)b)ii i påstandsforordningen. Der fastslås det at dersom dere ønsker å bruke en «redusert påstand» eller en påstand om fravær av et stoff, skal virkningen av denne reduksjonen eller dette fraværet være dokumentert gjennom allment anerkjente vitenskapelige bevis. Det gir ingen mening å gi en påstand om redusert innhold av et vitamin eller mineral om et kosttilskudd. Ut fra definisjonen av kosttilskudd gir det heller ingen mening å gi en påstand om fravær av, lavt eller redusert innhold av energi eller et av de energigivende næringsstoffene.

Les mer om merking og markedsføring av kosttilskudd i [veiledningsmateriellet til kosttilskuddforskriften](#).

4.11 Avgrensningsspørsmål – ernæringspåstand, helsepåstand, opplysning om innhold?

Det finnes en rekke påstander som henviser til innhold i et næringsmiddel, men som likevel ikke omfattes av definisjonen av ernæringspåstand.

4.11.1 Helsepåstand og ikke ernæringspåstand

Påstander som viser til *innhold av* et næringsstoff eller et annet stoff i et næringsmiddel, er i utgangspunktet ernæringspåstander. De finnes i vedlegget, der de tillatte ernæringspåstandene er listet opp. Hvis det i beskrivelsen av et stoff eller en stoffgruppe ligger en direkte eller indirekte henvisning til helse eller en helsemessig gunstig funksjon i kroppen, vil påstanden derimot betraktes som en helsepåstand.

Eksempel – helsepåstand versus ernæringspåstand

Begrepet *antioksidant* viser i seg selv til en funksjon i kroppen. En antioksidant er et stoff som hindrer oksidasjon, og som dermed har en helsemessig gunstig effekt.

Dersom dere viser til en konkret antioksidant, for eksempel lutein, vil påstanden være en ernæringspåstand som omfattes av vilkårene for bruk av påstanden «inneholder [navn på næringsstoff eller annet stoff]».

Andre eksempler på påstander om stoffgrupper som har en betegnelse som i seg selv viser til en effekt i kroppen, er «inneholder probiotika» og «inneholder prebiotika». Dette gjelder også når man bruker disse begrepene som adjektiver til et innholdsstoff – for eksempel «inneholder prebiotiske kostfiber» eller «probiotiske melkesyrebakterier».

Dette er beskrevet i [EUs veileder fra 2007](#).

«Glykemisk indeks» er et mål på hvor mye blodsukkeret stiger etter inntak av et enkeltstående næringsmiddel eller et helt måltid. Ulike måter å vise til et næringsmiddels lave glykemiske indeks, eller GI, vil dermed også omfattes av definisjonen av «helsepåstand», fordi det uttrykker en fysiologisk effekt. En lav GI indikerer at næringsmiddelet eller måltidet gir en lav eller langsom blodsukkerstigning sammenlignet med den blodsukkerstigningen du får etter inntak av loff eller sukker.

Les mer om bruk av disse begrepene som helsepåstander i [kapittel 5.8](#).

4.11.2 Opplysninger om innhold av ingredienser

Ernæringspåstander omtaler innholdet av energi, næringsstoffer eller andre stoffer i et næringsmiddel. Opplysninger som for eksempel *med havre*, *inneholder fullkorn* eller *med solsikkeolje* kan være motivert ut fra et ønske å vise til ernæringsmessig gunstige effekter ved inntak av næringsmiddelet, men formuleringene er ikke omfattet av definisjonen av ernæringspåstand fordi de ikke viser til et konkret stoff, men en ingrediens.

Eksempel – opplysning om innholdet av fullkorn er ikke en ernæringspåstand

Fullkorn beskriver en matvarekategori (korn) hvor innholdet av sammalt mel og hele korn er avgjørende for hvor grovt brødet er.

Produktet *Fullkornpasta* er merket med full skravering av brødskalaen og utsagnene «med havre» og «rik på fiber». Produktet har et kostfiberinnhold på 19 %.

– Hverken brødskalaen, produktnavnet *Fullkornpasta* eller «med havre» er ernæringspåstander.

– «Rik på fiber» er en (i dette tilfellet lovlig) ernæringspåstand.

Det er mulig å framheve innholdet av en gitt ingrediens på denne måten dersom dere overholder de generelle merkekravene i matinformasjonsforordningen og opplysningene heller ikke, på grunn av den øvrige merkingen av næringsmiddelet, vil oppfattes som ernærings- eller helsepåstander.

Hva som er ingredienser, og hva som er stoffer som omfattes av påstandsregelverket, er likevel ikke alltid innlysende. *Sukker* og *salt* framstår for eksempel i kokebokoppskrifter og i dagligtalen som vanlige ingredienser, men er per definisjon likevel ernæringspåstander når begrepene brukes for å si noe om sukker- eller saltinnholdet i et næringsmiddel.

Videre er for eksempel *betaglukan* et såkalt « annet stoff med ernæringsmessig eller fysiologisk virkning », og påstander om betaglukan kan bare brukes dersom betingelsene for bruk av ernæringspåstanden « inneholder [navn på næringsstoff eller annet stoff] er oppfylt.

Noen slike andre stoff har også en betegnelse som gjør at de blir definert som helsepåstander. Et eksempel på dette er *probiotika*.

Figur 5. Opplysning om innhold av ingrediens versus påstand om innhold av næringsstoff



1. Fullkorn er en *ingrediens*. Her står det at produktet består av 96 % fullkorn.
2. Kostfiber er et *næringsstoff* som det finnes tre ulike tillatte ernæringspåstander for: « inneholder kostfiber », « høyt innhold av kostfiber » og « økt innhold av kostfiber ». « Fiberrik » tilsvarer « høyt innhold av kostfiber ». I merkingen aksepteres det at ordet « fiber » brukes istedenfor « kostfiber ».
3. Det skal komme fram av *ingredienslisten* hvor mye fullkorn produktet inneholder. Dette er fordi det framheves i merkingen at det inneholder fullkorn, jf. matinformasjonsforordningen.
4. *Næringsdeklarasjonen* gir opplysninger om hvor mye produktet inneholder av energi og visse næringsstoffer. Påstanden « fiberrik » utløser krav om at også kostfiber skal deklarerer. For at produktet skal kunne bruke en påstand om « høyt kostfiberinnhold » må det inneholde minst 6 g kostfiber/100 g eller minst 3 g kostfiber/100 kcal. I næringsdeklarasjonen er det begrepet « kostfiber » som skal brukes.

4.11.3 Påstander som viser til et konkret innhold av et stoff.

Dere kan bruke påstander som «Nå kun 2 g sukker», «10 % fett», «minst 20 % protein» og «0,4 µg vitamin D/100 ml» dersom påstanden har samme betydning som en av de tillatte ernæringspåstandene om samme forhold, og kravene for bruk av den konkrete ernæringspåstanden er oppfylt.

Slike påstander som viser til et konkret innhold av et *stoff*, kan enten være uttrykk for påstanden «inneholder» (se tabell 1–4) eller påstandene om økt eller redusert innhold (se tabell 5). Dette vil være avhengig av konteksten og må vurderes konkret fra sak til sak. Forbrukeren kan oppfatte det som villedende hvis dere formulerer slike påstander på den måten vi skisserer her. Forbrukeren har ikke kjennskap til kriteriene eller sammenligningsgrunnlaget for om for eksempel 50 mg vitamin C forteller at næringsmiddelet er en kilde til vitamin C, eller om det har et høyt innhold.

Eksempel – «nå X % kostfiber» og «X % kostfiber» som uttrykk for «økt kostfiberinnhold» og «høyt kostfiberinnhold».

1. Påstanden «nå 7,5 % kostfiber» er brukt om en bakevare som tradisjonelt er bakt med siktet hvetemel (3,4 g kostfiber/100 g), men hvor det siktede melet er erstattet med fullkornshvetemel (7,5 g kostfiber/100 g). Her vil forbrukeren kunne oppfatte det som at påstanden «nå 7,5 % kostfiber» viser til et økt kostfiberinnhold. Riktig bruk forutsetter at økningen er mer enn 30 %. Se kriteriene for bruk av påstanden «økt innhold av [næringsstoffets navn]».
2. Dersom påstanden «13 % fiber» brukes på for eksempel havrekli, som ifølge matvaretabellen.no inneholder 13 g kostfiber/100 g, kan en slik formulering i noen tilfeller tolkes som en påstand om høyt kostfiberinnhold fordi kravet til påstanden høyt kostfiberinnhold er at næringsmiddelet må inneholde mer enn 6 g kostfiber/100 g.
3. Et syrnede meieriprodukt er merket med «16 g protein» i nærheten av varemerket. Dette kan i noen sammenhenger betraktes som bruk av ernæringspåstanden «høyt proteininnhold».

Bruk av tilleggsord som «kun», «maks» eller «minst» kan peke i retning av at påstanden skal vurderes som en påstand om lavt eller høyt innhold, men det vil i noen tilfeller også gjøre at utsagnet framstår som en sammenlignende påstand.

Formuleringer som «nå kun» og «nå med mer» viser til en endring og kan tolkes som sammenlignende påstander. Så lenge de kun viser til en endring i forhold til seg selv, vil de imidlertid være i strid med reglene for bruk av sammenlignende ernæringspåstander.

Vær oppmerksom på følgende:

- Påstander som viser til et konkret innhold av et stoff, må ikke forveksles med påstander som viser til et konkret innhold av en ingrediens, for eksempel «med fullkorn».
- Denne måten å framheve innholdet av et stoff i et næringsmiddel på må heller ikke komme i konflikt med reglene for bruk av næringsdeklarasjon. Obligatorisk eller frivillig bruk av næringsdeklarasjon er ikke ernæringspåstander. Ifølge matinformasjonsforordningens artikkel 30(3) er det bare under gitte forutsetninger dere i hovedsynsfeltet kan gjenta visse opplysninger fra næringsdeklarasjonen. Opplysningene som kan gjentas, er enten energiinnholdet alene eller innholdet av energi, fett, mettet fett, sukkerarter og salt samlet, jf. [kapittel 4.9](#).

Les mer om

- bruk av ernæringspåstander og det generelle merkeregelverket i [kapittel 4.9](#)
- [konkret mengdeangivelse av ingredienser](#), og kravene (obligatoriske og valgfrie) for næringsdeklarasjon i [Mattilsynets veileder om næringsdeklarasjon](#)

4.12 Øvrige vilkår for bruk av ernæringspåstander

Når dere bruker ernæringspåstandene fra vedlegget i forordningen, er dere også bundet av alle forordningens regler. Dette går fram av artikkel 8(1) og gjelder først og fremst

- artikkel 3: villedning av forbrukere ([kapittel 3.1](#))
- artikkel 5(1): at påstanden skal vise til en gunstig virkning av produktet slik det er sammensatt ([kapittel 3.2](#))
- artikkel 5(2): hva forbrukeren forventes å forstå ([kapittel 3.3](#))
- artikkel 5(3): hvor mye som må inntas av næringsmiddelet for at virkningen skal oppnås ([kapittel 3.4](#))
- artikkel 6: det vitenskapelige grunnlaget for påstanden ([kapittel 3.5](#))
- artikkel 7: krav til næringsdeklarasjon ([kapittel 6.1](#))

5 Helsepåstander

5.1 Hva er en helsepåstand? (artikkel 2(2)(5))

En helsepåstand er enhver påstand som angir, antyder eller gir inntrykk av at det er *sammenheng* mellom helse og en næringsmiddelgruppe, et næringsmiddel eller en av dets bestanddeler.

Selve definisjonen av *helsepåstand* gis i artikkel 2(2)(5).

Begrepet *helse* er ikke definert i påstandsforordningen, men det er bred enighet mellom EU/EØS-landene om at begrepet skal forstås så bredt at alle angivelser eller antydninger til sammenhengen mellom et næringsmiddel og virkningen det har på kroppens funksjoner, inkludert allmenn helse og velferd, skal regnes som helsepåstander. Dette bekreftes også av en dom fra EU-domstolen, jf. EU-dom C-544/10. I dommen er det begrepet *lettfordøyelig* som er vurdert. Andre eksempler kan, avhengig av den konteksten begrepet brukes, være formuleringer hvor ordet «sunt» eller formuleringer som «god for deg», «velgjørende», «for ditt velbefinnende», «oppkvikkende», «får kroppen til å fungere optimalt», «riktig drivstoff får kroppen i balanse», «holder deg i balanse» osv. inngår.

5.1.1 Ulike kategorier for helsepåstander

Helsepåstandene deles i ulike kategorier, som ofte navngis ut fra den artikkelen i påstandsforordningen de introduseres under. Dette er illustrert i [figur 6](#).

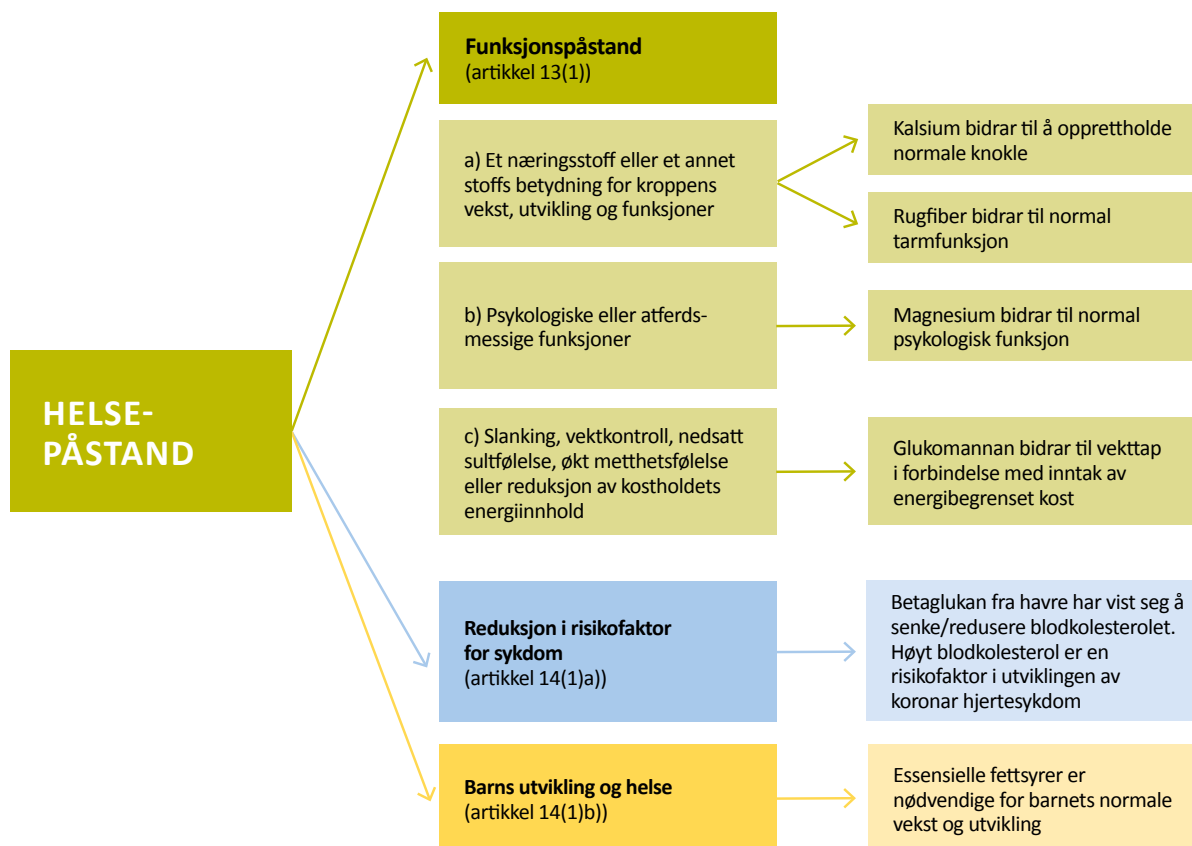
Artikkel 13-påstander er funksjonspåstander som sier noe om et næringsstoff eller et annet stoffs betydning for kroppens vekst, utvikling og funksjoner, psykologiske eller atferdsmessige funksjoner eller betydning for slanking, vektkontroll, nedsatt sultfølelse, økt metthetsfølelse eller reduksjon av kostens energiinnhold.

Artikkel 14(1)a)-påstander er toleddede påstander som sier noe om et næringsstoff eller et annet stoffs betydning for reduksjon i en risikofaktor for sykdom.

Artikkel 14(1)b)-påstander sier noe om barns utvikling og vekst.

I tillegg regulerer påstandsregelverket også det som i artikkel 10(3) omtales som «*henvisninger til allmenne, uspesifikke gunstige virkninger som et næringsstoff eller et næringsmiddel har på allmenn helse og velferd*». De kalles ofte «uspesifikke helsepåstander» eller «artikkel 10(3)-påstander». De skal ikke godkjennes, men kan bare brukes dersom de følges av en godkjent artikkel 13- eller 14-påstand som forklarer det mer generelle utsagnet.

Figur 6. Eksempler på godkjente helsepåstander i de ulike kategoriene



Les mer om de ulike typene helsepåstander i [kapittel 5.5](#), [kapittel 5.6](#) og [kapittel 5.8](#).

5.2 Bare godkjente helsepåstander kan brukes (artikkel 10(1))

Dere kan bare bruke helsepåstander som allerede er godkjent av EU-kommisjonen.

Forutsetninger for bruk av en helsepåstand

I artikkel 10(1) formuleres det helt tydelig at helsepåstander er *forbudt* med mindre:

- De oppfyller de allmenne kravene til sammensetning, merking og god opplysningspraksis m.m. i kapittel II i forordningen.
- De oppfyller de særlige kravene i kapittel IV.
- De er godkjent (av EU-kommisjonen) i samsvar med forordningen og er ført opp i EU-kommisjonens register over godkjente helsepåstander.

At en helsepåstand er godkjent av EU-kommisjonen, betyr ikke at næringsmiddelet eller det stoffet i næringsmiddelet påstanden gjelder, er godkjent. Godkjenningen er verken en tillatelse til å markedsføre det stoffet påstanden gjelder, en beslutning om hvorvidt stoffet kan brukes i næringsmidler, eller en klassifisering av et visst produkt som næringsmiddel. Slike forhold er regulert i andre EU/EØS-bestemmelser og/eller særskilte nasjonale bestemmelser, jf. punkt nr. 17 i fortalen til forordning (EU) 432/2012. Det er altså bare påstanden, og ikke andre aspekter ved produktet som er gjenstand for godkjenningen. Se hvilke påstander som blir godkjent, i neste kapittel.

5.3 Hvilke helsepåstander blir godkjent? (artikkel 5, 6 og 13(1))

Det er bare påstander som er tilstrekkelig vitenskapelig dokumentert, og som kan forstås av en gjennomsnittforbruker, som kan godkjennes, jf. artikkel 5, artikkel 6 og artikkel 13(1). En godkjenning innebærer at det stoffet påstanden handler om, er tilstrekkelig karakterisert, at det er en sannsynlig årsakssammenheng mellom inntak av det aktuelle stoffet og den effekten som påstanden viser til, og at denne sammenhengen er helsemessig gunstig.

Når en virksomhet søker om å få godkjent en ny påstand, sendes søknaden til EUs vitenskapelige komité (EFSA) for vurdering. EFSA har nøye utvalgte kriterier for å vurdere de ulike kategoriene av helsepåstander og avgir en positiv eller negativ uttalelse om søknaden.

Etter at søknaden er vurdert av EFSA, er det EU-kommisjonen som enten gir en godkjenning eller et avslag.

Nærmere om *tilstrekkelig vitenskapelig dokumentert*

Det er EFSA som vurderer om en påstand er tilstrekkelig vitenskapelig dokumentert, og EU-kommisjonen som avgjør om en påstand kan godkjennes eller ikke.

Når dere bruker en påstand, må dere kunne dokumentere at den er tillatt, og at dere bruker den i tråd med de generelle kravene for bruk av påstander og bruksbetingelsene som gjelder for den spesifikke påstanden.

Legg merke til at det bare er artikkel 13- eller artikkel 14-helsepåstander som kan bli godkjent. Selv om en påstand er omfattet av definisjonen av «helsepåstand», og dermed også er omfattet av påstandsforordningen, kan den altså ikke godkjennes med mindre den også passer inn under en av beskrivelsene av de ulike typene helsepåstander som gis i artikkel 13(1) eller artikkel 14(1).

Les mer om

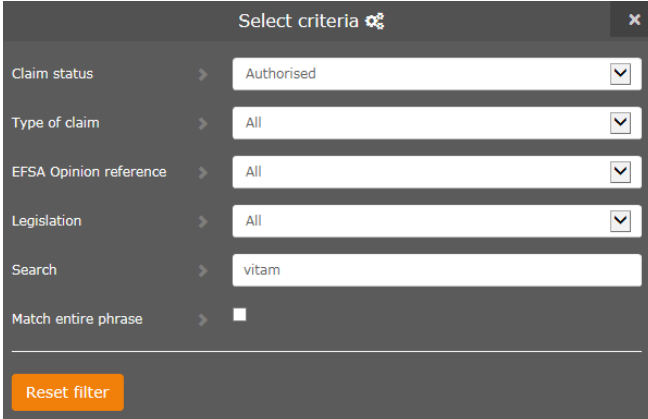
- hvordan du skal søke om å få godkjent en ny påstand, og hvilke krav til blant annet hvilken vitenskapelig dokumentasjon som må sendes sammen med søknaden i [artikkel om nye søknader på mattilsynet.no](#)
- hvordan EFSA vurderer søknader i [artikkel om nye søknader på mattilsynet.no](#)
- EU-kommisjonens arbeid med å godkjenne eller avslå søknader på [kommisjonens nettside](#)

5.4 Slik finner dere ut om en påstand er godkjent

EU-kommisjonen informerer om godkjente og avslåtte helsepåstander på en egen nettside: [EU-kommisjonens fellesskapsregister for godkjente og avslåtte helsepåstander](#).

Nettsiden gir også noe informasjon om søknader som av ulike grunner ikke er ferdigbehandlet.

Søkefeltet ser slik ut:



- I rubrikken «Claim status» velger dere mellom «Authorised» og «Non-authorised».
- I «Type of claim» kan dere velge mellom artikkel 13(1), artikkel 13(5), artikkel 14(1)a og artikkel 14(1)b).
- Det er også mulig å søke referansenummeret for EFSAAs vurdering («EFSA Opinion reference»), eller navnet på den spesifikke rettsakten som godkjenner eller avslår påstanden («Legislation»).
- Til slutt kan dere søke fritt på ulike søkeord.

I [figur 7](#) kan dere se hvilken informasjon dere får dersom dere søker på «godkjent», «artikkel 13(1)», «kalsium».

Figur 7. Søk på godkjent artikkel 13(1)-påstand om kalsium gir dette svaret

Claim type	Nutrient, substance, food or food category	Claim	Conditions of use of the claim / Restrictions of use / Reasons for non- authorisation	Health relationship	EFSA opinion reference / Journal reference	Commission Regulation	Status
Art.13(1)	Calcium	Calcium contributes to normal blood clotting	The claim may be used only for food which is at least a source of calcium as referred to in the claim SOURCE OF [NAME OF VITAMIN/S] AND/OR [NAME OF MINERAL/S] as listed in the Annex to Regulation (EC) No 1924/2006.	blood coagulation	2009;7(9):1210	Commission Regulation (EU) 432/2012 of 16/05/2012	Authorised

1. Hvilken type påstand det dreier seg om. Her ser dere at det er en artikkel 13(1)-påstand.
2. Hvilket næringsstoff, annet stoff, matvare eller matvarekategori påstanden gjelder. Her handler påstanden om kalsium.
3. Bestemmelsene for hvordan påstanden skal formuleres. Kalsium bidrar til normal blodlevring.
4. Hvilke bruksbetingelser eller restriksjoner for bruk som gjelder (eller begrunnelse for avslag). I dette tilfellet må næringsmiddelet påstanden skal brukes om, minst tilfredsstillende vilkårene for bruk av ernæringspåstanden «kilde til [navn på vitamin og/eller mineral]» slik dette gis i vedlegget til påstandsforordningen.
5. Angivelse av hvilken helsemessig sammenheng påstanden skal omtale. Blodlevring.
6. Referansenummeret til EFSAs vurdering av søknaden.
7. Referansenummeret til den EU-forordningen som godkjenner (eller avslår) påstanden.
8. Status for søknaden. Denne påstanden er godkjent.

5.4.1 Når kommer påstanden på norsk?

Nye godkjente eller avslåtte påstander blir tatt inn i det norske påstandsregelverket så fort som mulig etter at forordningene er vedtatt av EU-kommisjonen.

Selve forordningene blir fortløpende lagt til som vedlegg til påstandsforskriften og kan søkes opp via lovdata.no.

Samtidig som dette skjer, publiserer vi Utenriksdepartementets oversettelse av de ulike påstandene med relevante bruksbetingelser på [temasidene for ernærings- og helsepåstander på mattilsynet.no](http://temasidene.for.ernærings-og.helsepastander.paa.mattilsynet.no).

5.4.2 Hva gjelder i perioden fra en påstand er godkjent eller avslått i EU fram til den kommer i norsk regelverk?

Når EU-kommisjonen har godkjent en ny påstand, kan dere også bruke den på næringsmidler som skal selges i Norge.

Mattilsynet vil ikke overprøve de godkjenningene EU-kommisjonen har gitt. Dere må imidlertid kunne vise at den påstanden dere bruker, er godkjent i EU, og at det næringsmiddelet dere bruker den om,

inneholder den riktige formen av stoffet påstanden gjelder, i riktig mengde, og at markedsføringen for øvrig er i tråd med vilkårene for bruk av den aktuelle påstanden.

Påstander som blir avslått av EU-kommisjonen, er ulovlige både før eller etter at avgjørelsen om avslag er tatt.

5.4.3 Variasjon i ordlyd

Dere kan (bare) til en viss grad endre ordlyden for å utdype eller forklare påstanden.

Les mer om variasjon i ordlyd i [kapittel 4.2.1](#) og [kapittel 5.10](#).

5.5 Artikkel 13-påstander

Se eksempler på de ulike typene påstander i figur 6 i [kapittel 5.1.1](#).

Artikkel 13-påstandene beskriver eller viser til et næringsstoff eller et annet stoffs betydning for

- a) vekst, utvikling og kroppens funksjoner,
- b) psykologiske eller atferdsmessige funksjoner, eller
- c) slanking, vektkontroll, redusert sultfølelse, økt metthetsfølelse eller reduksjon av kostens energiinnhold

Denne kategoriseringen gis i artikkel 13(1). Dere kan bruke en aktuell påstand innenfor disse kategoriene dersom den er oppført på listen over de godkjente helsepåstandene, bygger på allment anerkjente vitenskapelige bevis og forstås fullt ut av en gjennomsnittforbruker (se nedenfor).

5.5.1 Dere må kunne dokumentere at bevisene for at påstanden er gyldig, er allment anerkjent

Dere kan anta at de påstandene dere finner på listen over godkjente påstander, bygger på allment anerkjente bevis. Dere må likevel være forberedt på å kunne dokumentere dette ved å legge fram beviser for at påstanden er godkjent, og vise at dere vet hva godkjenningen innebærer, og at dere har oppfylt alle kravene for bruk av påstanden.

Les mer om kravet til dokumentasjon i fortalepunkt nr. 17, veiledning til artikkel 6 i [kapittel 3.5](#), og [kapittel 1.2.1](#).

5.5.2 Påstanden må være forståelig for gjennomsnittforbrukeren

Kravet om at påstandene skal kunne forstås fullt ut av en gjennomsnittforbruker, henger sammen med forbudet mot å villedde forbrukeren, jf. artikkel 3 i påstandsforordningen og artikkel 7 i matinformasjonsforordningen. I noen tilfeller har det vist seg at ordlyden i en godkjent påstand er relativt teknisk formulert, og at den derfor kan være vanskelig å forstå for den såkalte gjennomsnittforbrukeren. Derfor er det åpnet for at ordlyden kan endres noe, men da bare på en slik måte at påstanden fremdeles betyr eksakt det samme som det som formidles i den godkjente ordlyden.

Les mer om

- variasjon i ordlyd i [kapittel 5.10](#)
- spesielle merkekrav ved bruk av helsepåstander i [kapittel 6.3](#)

5.5.3 Visse slankepåstander er alltid forbudt

Vær oppmerksom på at visse såkalte slankepåstander er forbudt å bruke uansett. Dette er påstander som viser til hvor raskt eller hvor mye man kan gå ned i vekt.

Les mer om forbudte slankepåstander i vår veiledning til artikkel 12(b) i [kapittel 5.9.3](#).

5.5.4 Søknader om nye artikkel 13-påstander

Artikkel 13 gjelder også prosedyrer for innmelding og listeføring av godkjente eller avslåtte helsepåstander som er omfattet av artikkel 13, og henviser til reglene for søknader om nye artikkel 13-påstander.

Les mer om reglene for søknader om godkjenning av nye artikkel 13-påstander i [artikkel om nye søknader på mattilsynet.no](#).

5.6 Artikkel 14-påstander

Se eksempler på de ulike typene påstandene i [figur 6 i kapittel 5.1.1](#).

Artikkel 14-påstander beskriver eller viser til

- reduksjon i en risikofaktor for sykdom
- barns utvikling og helse

Artikkel 14(1) gjelder altså både påstander om reduksjon i en risikofaktor for sykdom og påstander om barns utvikling og helse. Selve definisjonen av «påstand om redusert sykdomsrisiko» gis i artikkel 2(2)(6).

Dere kan bruke en aktuell påstand innenfor disse kategoriene dersom den er oppført på listen over de godkjente helsepåstandene. Kravet om at påstandene skal bygge på allment anerkjente vitenskapelige bevis og forstås fullt ut av en gjennomsnittforbruker for å kunne godkjennes, gjelder også for artikkel 14-påstandene selv om det ikke formuleres i selve artikkelen på samme måte som det gjøres for artikkel 13-påstandene.

5.6.1 Påstander om reduksjon i en risikofaktor for sykdom (artikkel 14(1)a)

Det er forbudt å tillegge næringsmidler egenskaper som forebygging, behandling eller helbredelse av sykdom hos mennesker eller skape inntrykk av slike egenskaper, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 7(3). Utsagn om slike forhold kalles ofte medisinske påstander.

Det unntaket fra denne bestemmelsen i matinformasjonsforordningen som påstandsforordningen gir rett til, er henvisningen til at et næringsmiddel kan påvirke en *risikofaktor* for utviklingen av en sykdom, og ikke forebygging av sykdommen i seg selv.



Vær oppmerksom på at dette er påstander om *reduksjon i en risikofaktor* for sykdom – ikke om redusert sykdomsrisiko.



Eksempel – påstanden skal vise til en risikofaktor og ikke til en sykdom

Tillatt: Kalsium bidrar til å redusere tapet av beinmineral hos postmenopausale kvinner. Lav beinmineraltetthet er en risikofaktor for osteoporoserelaterte beinbrudd.

Ikke tillatt: Kalsium reduserer risikoen for osteoporoserelaterte beinbrudd.

Alle godkjente artikkel 14(1)a)-påstander består altså av to setninger som alltid skal presenteres sammen. Den første beskriver effekten ut fra en risikofaktor, og den andre beskriver sammenhengen mellom denne risikofaktoren og sykdom.

Les mer om såkalte medisinske påstander i [kapittel 5.9.1](#).

Dere må alltid informere om at sykdommen kan ha flere risikofaktorer

Dersom dere bruker en påstand om reduksjon i en risikofaktor for sykdom, må dere også opplyse om at den sykdommen påstanden gjelder, kan ha mange risikofaktorer, og at en endring av en av disse risikofaktorene kan, men ikke nødvendigvis vil, ha en gunstig virkning.

Eksempel – riktig og feil bruk av påstander om reduksjon i en risikofaktor for sykdom

Riktig bruk 1

– Produkt: Margarin med steroler

Påstand: Margarin X inneholder plantesteroler. Plantesteroler har vist seg å redusere kolesterolinnholdet i blodet. Et høyt kolesterolinnhold er en av risikofaktorene for utviklingen av koronar hjertesykdom. Andre risikofaktorer kan være høyt blodtrykk, røyking, overvekt m.m.

Riktig bruk 2

– Produkt: Havregrøt med betaglukan

Påstand: Havregrøten inneholder betaglukan. Betaglukan fra havre har vist seg å senke blodkolesterolet. Høyt blodkolesterol er en risikofaktor i utviklingen av koronar hjertesykdom. Andre risikofaktorer kan være høyt blodtrykk, røyking og overvekt.

Feil bruk 1

– Produkt: Havregrøt med betaglukan

Påstand: Godt for hjertet. Havregrøten inneholder betaglukan som reduserer kolesterol i blodet.

Feil bruk 2

– Produkt: Havregrøt med betaglukan

Påstand: Havregrøt reduserer kolesterol i blodet og er godt for hjertet.

Les mer om spesielle merkekrav ved bruk av helsepåstander i [kapittel 6.3](#).

5.6.2 Påstander om barns utvikling og helse (artikkel 14(1)b))

Hvis dere vil bruke en helsepåstand som viser spesifikt til en effekt hos barn, må den være godkjent som en artikkel 14(1)b)-påstand.

Mange av de godkjente artikkel 13-påstandene, særlig funksjonspåstandene som viser til vekst, utvikling og kroppens funksjoner, gjelder for hele befolkningen, også barn. Dette gir ikke rett til å bruke ordlyden til å vise spesifikt til barns vekst og utvikling. Dette er også beskrevet i [EU-kommisjonens veileder fra 2007](#).

Påstanden skal altså finnes i EU-kommisjonens register som en godkjent artikkel 14(1)b)-påstand for at det skal være mulig å vise spesifikt til en effekt hos barn.

Begrepet *barn* defineres ikke i påstandsforordningen, men ut fra EUs veileder til forordningen fra 2007, bør barn forstås som personer som fremdeles er i vekst, altså personer i alderen 0–18 år. Dette vil imidlertid måtte avgjøres fra sak til sak, men må være i tråd med måten man forstår begrepet på i andre deler av næringsmiddelregelverket. I forskrift om morsmelkerstatning og tilskuddsblandinger defineres spedbarn som barn under 12 måneder og småbarn som barn mellom 1 og 3 år. Spedbarn og småbarn er en undergruppe av barn og er omfattet av artikkel 14(1)b) i påstandsforordningen.

Helsepåstander på morsmelkerstatninger reguleres i morsmelkerstatningsforskriften

Produksjon og salg av morsmelkerstatninger er regulert i forskrift om morsmelkerstatning og tilskuddsblandinger. Forskriften gir bestemmelser om sammensetning, merking, markedsføring, reklame og omsetning av morsmelkerstatning og tilskuddsblandinger beregnet til friske spedbarn.

For morsmelkerstatninger er det bare de påstandene som er tillatt i samsvar med § 14 og vedlegg 4 i forskrift om morsmelkerstatning og tilskuddsblandinger, dere kan bruke.

Vær oppmerksom på at disse bestemmelsene ikke gjelder lenger enn til 22. februar 2020 (morsmelkerstatninger produsert på grunnlag av proteinhydrolysater kan følge de nåværende reglene fram til 22. februar 2021). Nye regler for bruk av påstander om morsmelkerstatninger er allerede gitt i forskrift om næringsmidler til særskilte grupper. Fram til 22. februar 2020 kan dere velge å *enten* følge reglene i forskrift om morsmelkerstatning og tilskuddsblandinger *eller* i forskrift om næringsmidler til særskilte grupper. Se [kapittel 10](#) for full referanse til forskriftene.

Helsepåstander på andre næringsmidler spesielt beregnet på sped- og småbarn

For næringsmidler som utelukkende er tiltenkt spedbarn eller småbarn, er det også bare påstander som er godkjent etter artikkel 14(1)b), dere kan bruke. Dette gjelder

- tilskuddsblandinger regulert i forskrift om morsmelkerstatning og tilskuddsblandinger
- barnemat regulert av forskrift om barnemat
- andre næringsmidler spesielt rettet mot barn under 3 år

Eksempel – påstand på produkt markedsført mot barnehagenes småbarnsavdeling

Produkt 1: Grøt beriket med jod og jern.

Uspesifikt utsagn: En sunn start på livet.

Det uspesifikke utsagnet kan ikke stå alene. På dette produktet må det følges av en godkjent artikkel 14(1)b)-påstand. Dette kan for eksempel være de godkjente påstandene «jod bidrar til barns normale vekst» eller «jern bidrar til en normal kognitiv utvikling hos barn».

Eksempel – påstand på produkt markedsført mot barn mer generelt

Produkt 2: Yoghurt med kornblanding

Uspesifikt utsagn: En sunn start på *dagen*.

Helsepåstander som kan støtte den uspesifikke påstanden «sunn start på dagen», vil kunne være «jod bidrar til barns normale vekst».

Kommentar: På et slikt produkt vil det kanskje være mer nærliggende å bruke en generell artikkel 13-påstand om jod som dekker hele befolkningen.

Les mer om regelverket for morsmelkerstatninger, tilskuddsblandinger og annen barnemat på [temasidene for morsmelkerstatninger og tilskuddsblandinger og barnemat på mattilsynet.no](https://mattilsynet.no/temasidene-for-morsmelkerstatninger-og-tilskuddsblandinger-og-barnemat).

5.6.3 Søknader om nye artikkel 14-påstander

Det er mulig å søke om å få godkjent nye artikkel 14-påstander.

Les mer om reglene for søknader om godkjenning av nye artikkel 14-påstander i [artikkel om nye søknader på mattilsynet.no](#).

5.7 Dere må vite forskjellen på artikkel 13- og artikkel 14(1)a)-påstander

Det er viktig for dere å vite når dere bruker en artikkel 13-påstand og når dere bruker en artikkel 14(1)a)-påstand. Grunnen er blant annet at det er flere spesifikke merkekrav ved bruk av artikkel 14(1)a)-påstander.

Det finnes noen gråsoner der det er vanskelig å avgjøre hvor en påstand hører hjemme. Dette gjelder for eksempel påstander som handler om å opprettholde et normalt kolesterolnivå i blodet. Er dette en funksjonspåstand (artikkel 13) eller, fordi den viser til en faktor som er knyttet til risiko for hjerteinfarkt (sykdom), en påstand om reduksjon i en risikofaktor for sykdom (artikkel 14)?

EU-kommisjonen klargjorde i sin [veileder fra 2007](#) at når en påstand omhandler en risikofaktor for sykdom uten å angi eller antyde at denne risikofaktoren reduseres, er det en artikkel 13-påstand. Når påstanden formuleres slik at den viser til en reduksjon i denne risikofaktoren, er det en artikkel 14(1)a)-påstand.

Eksempel – gråsonepåstander: artikkel 13 eller artikkel 14(1)a?*Artikkel 13(1)a*

– «Fytosteroler/-stanoler bidrar til å opprettholde normale kolesterolnivåer i blodet» (jf. forordning (EU) 432/2012).

– «Betaglukaner bidrar til å opprettholde normale kolesterolnivåer i blodet» (jf. forordning (EU) 432/2012).

Artikkel 14(1)a

– «Det er påvist at fytosteroler/fytostanolestere senker/reduserer blodkolesterolet. Høyt blodkolesterol er en risikofaktor i utviklingen av koronar hjertesykdom» (jf. forordning (EU) 686/2014).

– «Betaglukan fra bygg har vist seg å senke/redusere blodkolesterolet. Høyt blodkolesterol er en risikofaktor i utviklingen av koronar hjertesykdom» (jf. forordning (EU) 1048/2012).

5.8 Artikkel 10(3)-påstander: uspesifikke utsagn – av mange kalt «uspesifikke helsepåstander»



Hvis dere ønsker å gjøre ordlyden i en helsepåstand lettere å forstå for forbrukeren, kan dere på visse vilkår supplere med mindre spesifikke utsagn, som for eksempel «godt for hjertet». EU-kommisjonen kaller dette «*enkle, innbydende utsagn som viser til et næringsmiddels allmenne, uspesifikke gunstige virkning på allmenn helse og velferd*» ([EU-kommisjonens veileder til artikkel 10](#)).

Slike uspesifikke utsagn kalles også *uspesifikke helsepåstander* eller *artikkel 10(3)-påstander*. De trenger ingen forhåndsgodkjenning, men kan ikke stå alene.

Et slikt uspesifikt utsagn må alltid følges av en spesifikk *helsepåstand* fra listen over godkjente helsepåstander. Den godkjente påstanden bør stå ved siden av eller rett etter det uspesifikke utsagnet.

Les mer om hva «*bør stå ved siden av eller rett etter*» innebærer, i tekstboksen «Nærmere om (svært abstrakte) uspesifikke utsagn etter artikkel 10(3)».

Videre må det uspesifikke utsagnet og den godkjente helsepåstanden være tilstrekkelig relatert til hverandre. Det er deres ansvar som næringsmiddelvirksomhet å påvise sammenhengen mellom påstandene. Dere må også kunne svare på hvordan den spesifikke godkjente påstanden forklarer det uspesifikke utsagnet. For eksempel: Hvorfor er et næringsmiddel «godt for magen»? I tillegg må dere kunne forklare hvorfor og hvordan det å si «sunt for kroppen» eller «styrker skjelettet» gjør det enklere for forbrukeren å forstå hva den godkjente påstanden egentlig betyr. Dette vil måtte avgjøres fra sak til sak og blir sett i sammenheng med den øvrige merkingen og markedsføringen av næringsmiddelet.

De uspesifikke utsagnene som er omfattet av artikkel 10(3), er kjennetegnet ved at de ikke er så lette å definere eller etterprøve. Det kan være mange stoff og mange egenskaper ved et næringsmiddel som gjør det «godt for magen».

Legg spesielt merke til at dere ikke oppfyller kravene i påstandsforordningen dersom dere lar det uspesifikke utsagnet følges av en ernæringspåstand. Det er kun godkjente helsepåstander som kan brukes sammen med slike uspesifikke utsagn.

Eksempel – akseptabel bruk av uspesifikke utsagn etter artikkel 10(3)

Godkjent helsepåstand	Akseptabelt uspesifikt utsagn	Kommentar
EPA og DHA bidrar til en god hjertefunksjon.	Godt for hjertet	Den godkjente påstanden gjelder hjertets funksjon, og det er greit å bruke formuleringen «godt for hjertet» i nær tilknytning til den godkjente påstanden for å framheve denne egenskapen som næringsmiddelet har på grunn av innholdet av EPA og DHA.
Proteiner bidrar til å opprettholde normale knokler.	Bidrar til normal benbygning	Mattilsynet har i en konkret sak avgjort at «benbygning» kan brukes som et synonym til «knokler» på norsk.
Kalsium bidrar til at fordøyelsesenzymer fungerer normalt.	Godt for fordøyelsen	Den godkjente påstanden gjelder opprettholdelse av normal fordøyelse, og det er greit å bruke formuleringen «godt for fordøyelsen» i nær tilknytning til den godkjente påstanden for å framheve denne egenskapen, som næringsmiddelet har på grunn av innholdet av kalsium.
Fosfor bidrar til å opprettholde normale tenner.	Godt for tennene	Den godkjente påstanden gjelder opprettholdelse av normale tenner, og det er greit å bruke formuleringen «godt for tennene» i nær tilknytning til den godkjente påstanden for å framheve denne egenskapen, som næringsmiddelet har på grunn av innholdet av fosfor.
Fiber fra rug bidrar til normal tarmfunksjon.	Holder tarmen i gang	Den godkjente påstanden gjelder tarmens funksjon, og det er greit å bruke formuleringen «holder tarmen i gang» i nær tilknytning til den godkjente påstanden for å framheve denne egenskapen, som næringsmiddelet har på grunn av innholdet av kostfiber fra rug.

Eksempel – ikke akseptabel bruk av uspesifikke utsagn etter artikkel 10(3)

Godkjent helsepåstand	Ikke akseptabel bruk av uspesifikt utsagn	Kommentar
DHA og EPA bidrar til å opprettholde normale triglyseridnivåer i blodet.	Godt for hjertet	Den godkjente påstanden gjelder triglyseridnivåene i blodet og handler ikke om hjertet. En henvisning til hjertet vil være villedende og dermed ikke tillatt. Dette gjelder selv om triglyseridnivået i blodet i ytterste konsekvens også vil kunne ha betydning for hjerteheksen. Koplingen blir for fjern.
Tiamin bidrar til normal energiomsetning.	Godt for midjen	Det er ingen innlysende sammenheng mellom påstandene. «Godt for midjen» er samtidig mer konkret enn helt abstrakte utsagn som for eksempel «sunn».
Kobber bidrar til normal hudpigmentering.	Godt for huden	«Godt for huden» er et videre begrep enn hudpigmentering. Den godkjente påstanden handler om pigmentering av huden (hudens evne til å bli brun), og å henvise generelt til huden vurderes derfor som for upresist.
Polyfenoler bidrar til å beskytte fettstoffer i blodet mot oksidativt stress (olivenolje).	Beskytter kroppen mot oksidativt stress	Den godkjente påstanden handler om blodet. Å henvise generelt til kroppen vurderes derfor å være for upresist.
Proteiner bidrar til å opprettholde normale knokler.	God benhelse	God benhelse avviker for mye og virker forsterkende i forhold til «normale knokler». I begrepet benhelse inngår blant annet forhold rundt muskulatur og blodgjennomstrømming i bena, og det går lenger enn å fastslå at protein bidrar til å opprettholde normale knokler.

5.8.1 Bilder, symboler og logoer kan også være helsepåstander

Også bilder, symboler og logoer som på en eller annen måte viser til helse, kan betraktes som uspesifikke utsagn omfattet av artikkel 10(3).

Eksempel – bilder kan også være omfattet av artikkel 10(3)

Et bilde av en slank dame med et målebånd rundt midjen vil indikere at produktet har en slankende effekt.

En logo formet som et hjerte vil antyde at produktet har en gunstig effekt på hjertet.

Dette vil også kunne gjelde ulike helseorganisasjoners logoer. Hvis dere bruker en logo på en slik måte at det kan oppfattes som om et næringsmiddel har egenskaper som er gunstige for helsen, må det betraktes som en artikkel 10(3)-påstand.

Logoen må derfor følges av en spesifikk godkjent helsepåstand som forklarer sammenhengen. Dette gjelder også dersom logoen uttrykker en mer generell anbefaling fra en helseorganisasjon.

Vær imidlertid oppmerksom de særskilte bestemmelsene om bruk av anbefalinger fra myndigheter, organisasjoner eller enkeltpersoner på helsefeltet, som omtales i påstandsforordningens artikkel 11 og artikkel 12. Se [kapittel 8.8](#) og [kapittel 5.9.4](#).

5.8.2 Helsepåstander der begrepene «probiotika», «prebiotika» eller «antioksidanter» brukes

Allerede i 2007 definerte EU-kommisjonen i sin [veileder om bruk av ernærings- og helsepåstander](#), at påstander som *inneholder probiotika*, *inneholder prebiotika* eller *inneholder antioksidanter* er helsepåstander, selv om det ved første øyekast kan se ut som ernæringspåstanden «inneholder [navn på næringsstoff eller annet stoff]». Dette er fordi begreper som probiotika, prebiotika og antioksidant viser til en effekt på kroppen og ikke bare til innhold av et næringsstoff.

Dersom det er godkjent en helsepåstand etter artikkel 13 eller artikkel 14 om *en spesifikk* probiotika-stamme, prebiotika eller antioksidant, kan denne brukes. Dersom det ikke finnes slike godkjente påstander etter artikkel 13 eller artikkel 14, kan begrepene heller ikke brukes som eller inngå i uspesifikke utsagn omfattet av artikkel 10(3), eller brukes som varemerker, handelsbetegnelser eller som del av fantasinavn etter artikkel 1(3).

Les mer om

- varemerker, handelsbetegnelser eller fantasinavn i [kapittel 8.9](#)
- forutsetningene for bruk av slike uspesifikke utsagn som er omtalt her i [EU-kommisjonens retningslinje til artikkel 10](#). Det er denne retningslinjen det vises til i artikkel 10(4)
- såkalte uspesifikke ernæringspåstander i [kapittel 4.2.3](#)
- begrepet *sunnt* under overskriften «Bruk av begrepet normal» på [side 81](#)

Nærmere om (svært abstrakte) uspesifikke utsagn etter artikkel 10(3)

På grunn av sin mer generelle karakter kan de uspesifikke utsagnene etter artikkel 10(3) lett misforstås eller mistolkes, og de skal derfor alltid følges av en spesifikk godkjent *helsepåstand*. Kommisjonens veileder til artikkel 10 fastslår at: «*Den spesifikke påstanden fra listen over tillatte helsepåstander bør ha en sammenheng med den allmenne henvisningen. Når denne henvisningen blir mer generell, f.eks. 'for god helse', kan det tenkes at flere helsepåstander fra listen over tillatte helsepåstander kan ledsage henvisningen.*» (vår utheving). Den allmenne, uspesifikke henvisningen skal være tilstrekkelig relatert til («*bør ha en sammenheng med*») den spesifikke godkjente helsepåstanden. Hva «*bør ha en sammenheng med*» innebærer, må vurderes fra sak til sak.

Mattilsynet mener at det vil kunne stilles ulike krav til den graden av sammenheng det skal være mellom det uspesifikke utsagnet og den påfølgende spesifikke godkjente helsepåstanden, avhengig av hvor konkret eller abstrakt det uspesifikke utsagnet er. I tilfeller der det uspesifikke utsagnet er veldig abstrakt, slik som i eksempelet «*for god helse*» i EU-kommisjonens veileder, vil man kunne godta flere ulike spesifikke helsepåstander. Også Storbritannias veileder til påstandsforordningen bruker svært abstrakte begreper som eksempler når den sier at uspesifikke utsagn kan brukes hvis de følges av spesifikke godkjente helsepåstander: «*Article 10(3) of the Regulation puts in place special requirements for claims [...], such as 'good for you' or 'healthy'. These claims [...] may only be used if [...] accompanied by an authorised claim that is included in the EU Register. The product would have to meet the criteria of use of the accompanying claim.*» (Gov.UK, Department of Health: Nutrition and health claims, Guidance to compliance with Regulation (EC) 1924/2006 on nutrition and health claims made on foods, version 2, November 2011, Chapter. 5.1.114).

Dersom det uspesifikke utsagnet mer konkret viser til kroppen, kroppslige funksjoner eller fysiologiske aspekter, slik som for eksempel «*godt for magen*», vil det imidlertid kunne vurderes som ikke tilfredsstillende å kople dette mot en spesifikk godkjent helsepåstand om for eksempel passasjehastighet i tarmen eller om avføringsvolum, fordi forbrukeren med begrepet *magen* like gjerne kan tenke på magesekken, fravær av luft smerter eller hva som helst annet som har med de indre organene i mageregionen å gjøre. Oppslag på ordet *mage* i www.snl.no (Store Norske Leksikon) gir for eksempel svaret: «*Se magesekken*». Jf. også den danske veilederen til påstandsforordningen der dette utdypes nærmere (Fødevarestyrelsen, Vejledning om anprisningsforordningen, VEJ nr. 9371 af 26/04/2016, kapittel 5.2).

Nærmere om begrepet *sunnt*

I Norge har det vært vanlig å bruke ulike varianter av begrepet *sunnt* aktivt i markedsføringen av næringsmidler.

Eksempler:

Sunn, sunt og godt, sunnere, sunnhet til folket, sunnhet og helse, for din sunnhet, for en sunnere tilværelse.

Mattilsynets tolkning er at *sunnt*, og ulike utsagn der *sunnt* inngår, er uspesifikke utsagn som faller inn under artikkel 10(3), og at de dermed er *helsepåstander*. De er ikke ernæringspåstander.

Vi begrunner dette på følgende måte:

Begrepet *påstand* defineres i påstandsforordningen som «*ethvert budskap eller enhver framstilling som ikke er obligatorisk i henhold til Fellesskapets regelverk eller nasjonal lovgivning, herunder bilder, grafikk eller*

*symboler uansett form, som angir, antyder eller gir inntrykk av at næringsmiddelet har **særlige egenskaper***» (vår utheving). Etter vår mening vil man ved å bruke formuleringer som *sunnere* eller *sunt* antyde eller gi inntrykk av at næringsmiddelet de brukes om, har særlige egenskaper. Dersom dere framhever eller karakteriserer en matvare som *sunn* eller *sunnere*, sier dere samtidig at denne matvaren har en særlig egenskap sammenlignet med en tilsvarende matvare uten denne egenskapen.

Begrepet *ernæringspåstand* defineres som «*enhver påstand som angir, antyder eller gir inntrykk av at et næringsmiddel har særlige gunstige ernæringsmessige egenskaper som skyldes: a) den energi (kaloriinnhold) det i) tilfører, ii) tilfører i redusert eller økt mengde, eller iii) ikke tilfører, og/eller b) de næringsstoffene eller andre stoffene som de i) inneholder, ii) inneholder i redusert eller økt forhold, eller iii) ikke inneholder*». Definisjonen er toleddet. Det første leddet i definisjonen angir at et næringsmiddel har særlige gunstige ernæringsmessige egenskaper. Det andre leddet spesifiserer at disse egenskapene skyldes den energien eller de næringsstoffene eller andre stoffene det inneholder eller ikke inneholder, eller inneholder i økt eller redusert mengde. Begrepet *sunn* eller varianter av det gir i seg selv ingen opplysninger om innhold av energi, næringsstoffer eller andre stoffer.

Vi er kjent med at man i Danmark (veileder publisert i 2016) tolker det danske begrepet *sund* som en ernæringspåstand dersom det brukes om konkrete næringsmidler eller retter, men da som en uspesifikk ulovlig ernæringspåstand «*Henvvisning til, at en fødevarer er sund, er også en uspesifikk ernæringsanprisning, idet «sund» indikerer, at fødevareren har en særlig gunstig ernæringsmessig sammensætning, uden at det samtidig angives hvilke(n) egenskaber, der er tale om*» (Fødevarerstyrelsen, Vejledning om anprisningsforordningen, VEJ nr. 9371 af 26/04/2016, kapittel 4.1). Ifølge den danske veilederen vil begrepene *sunn* eller *sunnere* tolket som ernæringspåstander aldri kunne brukes i markedsføringen av konkrete produkter.

I Storbritannias veileder til påstandsforordningen tolkes det tilsvarende begrepet *healthy* som et ikke-spesifikt utsagn etter artikkel 10(3): «*Article 10(3) of the Regulation puts in place special requirements for claims about general, non-specific benefits of the nutrient or food for overall good health or health-related well-being, such as 'good for you' or 'healthy'. These claims [...] may only be used if [...] accompanied by an authorised claim that is included in the EU Register. The product would have to meet the criteria of use of the accompanying claim.*» (Gov.UK, Department of Health: Nutrition and health claims, Guidance to compliance with Regulation (EC) 1924/2006 on nutrition and health claims made on foods, version 2, November 2011, Chapter. 5.1.114).

Mattilsynet er av den oppfatningen at også en gjennomsnittforbruker i Norge vil oppfatte at begreper som *sunnere* og *sunt* i seg selv antyder eller gir inntrykk av at et næringsmiddel har særlige egenskaper knyttet til helse, og at bruken dermed omfattes av påstandsforordningens artikkel 10(3).

5.9 Helsepåstander som uansett ikke kan brukes

Noen påstander er aldri lov å bruke:

- såkalte medisinske påstander – påstander som tillegger næringsmidler egenskaper som forebygging, behandling eller helbredelse av sykdom hos mennesker, eller skaper inntrykk av slike egenskaper
- påstander som antyder at helsen kan påvirkes negativt dersom man ikke inntar et visst næringsmiddel
- påstander som viser til hvor raskt eller hvor mye man kan gå ned i vekt
- påstander som viser til anbefalinger fra bestemte leger, helsepersonell og (med visse unntak) ulike helseorganisasjoner
- helsepåstander om drikkevarer med et høyere alkoholinnhold enn 1,2 % vol.



5.9.1 Såkalte medisinske påstander (matinformasjonsforordningen artikkel 7(3))

Et næringsmiddel kan ikke merkes med at det har egenskaper som kan forebygge, behandle eller helbrede sykdom hos mennesker. Dette forbudet gjelder også markedsføringen og reklamen for næringsmiddelet. Dette er ikke nevnt i påstandsforordningen, men står i matinformasjonsforordningen artikkel 7(3). Bruk av slike såkalte medisinske påstander er forbudt å bruke om næringsmidler. Husk at også kosttilskudd er næringsmidler.

Eksempel – såkalt medisinsk påstand

Mattilsynet har i en konkret sak avgjort at et kjøttprodukt som er påført følgende påstander: «[...], reduserer/fjerner betennelser som f.eks. leddgikt» og «kan fjerne diabetes type 2» bryter med bestemmelsene i matinformasjonsforordningen artikkel 7(3) om at næringsmidler ikke kan merkes med at de har egenskaper som kan forebygge, behandle eller helbrede sykdom hos mennesker.

Dersom dere likevel ønsker å bruke slike påstander om et produkt, må dere sende en klassifiseringssøknad til Legemiddelverket. Det er Legemiddelverket som er ansvarlig myndighet for legemidler, og som avgjør om et produkt er et legemiddel eller ikke.

5.9.2 Påstander som antyder at helsen kan påvirkes negativt dersom man ikke inntar et visst næringsmiddel (artikkel 12(a))

Dette forbudet står i artikkel 12(a). Slike påstander vil kunne skape eller utnytte frykt hos forbrukeren, og de bryter derfor også med kravet om at helsepåstander ikke skal vise til forandringer i kroppsfunksjoner som kan gi opphav til eller utnytte frykt hos forbrukeren i artikkel 3(e) i påstandsforordningen.

Eksempel – påstander som vil kunne skape eller utnytte frykt

- Et daglig inntak av produktet X, som inneholder kalsium, vil motvirke reduksjon i bentettheten, spesielt hos kvinner i overgangsalderen.
- Kroppens muskelmasse synker med alderen. Produktet X vil på grunn av sitt høye proteininnhold kunne bremse denne utviklingen.

Begge påstandene i eksempelet over viser indirekte til negative helsemessige konsekvenser som kan oppstå dersom man ikke inntar produktene. De er derfor forbudt etter artikkel 12(a).

5.9.3 Påstander som viser til hvor raskt eller hvor mye man kan gå ned i vekt (artikkel 12(b))

Visse «slankepåstander» er tillatt, jf. artikkel 13(1)c). Forbudet i denne artikkelen gjelder henvisninger til hvor raskt eller hvor mye man kan gå ned i vekt. Dette gjelder også illustrasjoner og symboler. For eksempel vil før- og etter-bilder av en overvektig vs. en slank person være forbudt dersom bildene kan oppfattes som en illustrasjon på en kvantitativ vektnedgang.

Forbudet gjelder først og fremst når vektnedgangen er tallfestet (gå ned X kg på Y uker), men ikke bare dette. Avhengig av konteksten kan også henvisninger til at man går «raskt ned i vekt» bli vurdert som forbudt.

Eksempel – hastighet eller størrelse på vektnedgang

- påstanden «hjelper deg å gå ned i vekt i rekordfart»
- et bilde av en slank dame i bikini, med påstanden «sommerkroppen 2018»

Begge disse påstandene er forbudt etter artikkel 12(b) selv om de ikke kvantifiserer vektnedgangen, eller sier noe om eksakt antall uker som gjenstår før sommerkroppen 2018 skal være oppnådd.

Figur 8. Forbudt slankepåstand



En slik framstilling kan, avhengig av merking for øvrig, innebære et brudd på artikkel 12.

5.9.4 Påstander med anbefalinger fra leger og annet helsepersonell (artikkel 12(c))



Bruk av anbefalinger fra leger, ernæringseksperter, sykepleiere eller annet helsepersonell eller lignende er forbudt. Slike anbefalinger antyder i seg selv at næringsmiddelet har særlige ernærings- eller helsemessige egenskaper, selv om det ikke brukes andre ernærings- eller helsepåstander i markedsføringen. Det har heller ingen betydning om det er en profesjonsutdannet helsearbeider som anbefaler produktet, eller om det er en selvutnevnt ekspert innenfor et helserelatert område, eller for så vidt også en toppidrettsutøver eller en «treningskjendis».

Enkeltpersoner

Forbudet omfatter også bilder eller illustrasjoner av personer som gir inntrykk av å være leger, eller andre personer som assosieres med ernæring eller helse på en eller annen måte.

Eksempel – ikke tillatte anbefalinger fra leger og annet helsepersonell

- påstanden «anbefalt av doktor NN» på et kornprodukt
- påstanden «made by NN» (som tidligere / i andre sammenhenger har profilert / profilerer seg som lege) om en hel produktserie
- et hjertesymbol og et bilde av en profilert blogger, redaktør og forfatter innen området foreldre/barn/kosthold på emballasjen til et kornprodukt
- varemerker utarbeidet av eller i samarbeid med kjente helsearbeidere eller andre slike personer der det går fram at det er denne personen som står bak varemerket
- teksten «utviklet i samarbeid med norske forskere» på en produktemballasje med virksomhetens nettside, hvor referanser til forskerne ligger lenket lett tilgjengelig

De tre første eksemplene viser til konkrete personer. I det første eksempelet presenteres personen som lege. I de to neste eksemplene gjengis bare navnet til personen (eller personen representeres kun ved et foto), men vedkommende er så kjent gjennom media og omreisende foredragsvirksomhet at «alle vet» at denne personen er lege.

De to siste eksemplene viser ikke til konkrete personer, men påstandene kan likevel vildele forbrukerne fordi henvisningen til ernæringsfysiologer og forskere skaper en forventning om at produktene skal ha en ernæringsmessig- eller helsemessig gunstig effekt.

Organisasjoner

Forbudet omfatter også anbefalinger fra «andre organisasjoner» som ikke er omfattet av artikkel 11. Det betyr alle organisasjoner som ikke er «nasjonale organisasjoner for yrkesutøvere innen medisin, ernæring eller kosthold», og også «vildedige organisasjoner innenfor helseområdet».

Siden vi ikke har egne regler for bruk av anbefalinger fra slike nasjonale eller vildedige organisasjoner i Norge, vil alle slike anbefalinger fra alle slike organisasjoner være omfattet av påstandsforordningen når anbefalingene brukes i kommersiell kommunikasjon.

Les mer om

- bruk av anbefalinger fra nasjonale helseorganisasjoner i [kapittel 8.8](#)
- uttalelser om et næringsmiddels effekt fra såkalte sannhetsvitner og annonser utformet som fortellinger om erfaringer med bruk av et produkt i [kapittel 8.5.1](#)

Detaljhandelen kan samarbeide med helsepersonell i markedsføringen (et unntak under visse forutsetninger)

Detaljhandelen kan ha aktiviteter som for eksempel kostveiledning eller generelle opplysningsaktiviteter som formidling av myndighetenes kostråd, eller utarbeidelse av oppskrifter eller ukemenyer. Mattilsynet vurderer at næringen kan samarbeide med leger, ernæringsfysiologer eller annet helsepersonell i denne typen markedsføring, for eksempel i en dagligvarebutikk, ved aktiviteter som ikke er omfattet av påstandsforordningens virkeområde.

En butikkjede vil derfor, under visse forutsetninger, kunne distribuere matoppskrifter, ukemenyer eller lignende utarbeidet av for eksempel en ernæringsfysiolog eller en annen ernæringseksperter uten at dette er i konflikt med artikkel 12 i påstandsforordningen.

Disse forutsetningene må være oppfylt:

- Det konkrete materialet, eller de aktuelle opplysningsaktivitetene må ikke knyttes til konkrete produkter.
 - o Oppskriftene i en tilbudsavis kan for eksempel ikke inneholde eller være utformet som en handleliste for konkrete produkter i butikken.
 - o Hvis en lege eller annet helsepersonell holder et kurs om ernæring og sunt kosthold, kan det ikke være noen henvisninger til spesifikke produkter eller sortimentet i butikken (i form av illustrasjoner eller produktprøver).
- Det konkrete materialet eller de aktuelle opplysningsaktivitetene må ikke knyttes til kollektiv reklame som skilt, plakater, hylleforkanter i butikken, på hjemmesider, sosiale medier eller tilbudsaviser (en oppskriftsbrosjyre kan plasseres ved utgangsdøren, men ikke i eller ved for eksempel grønnsaksdisken eller fiskedisken).
- Oppskriftene kan ikke inneholde ernærings- eller helsepåstander, fordi oppskriftene da vil være omfattet av påstandsforordningen og dermed også artikkel 12, siden det er en ernæringsfysiolog som har utarbeidet dem.
- Butikkjeden kan ikke generelt reklamere med at de samarbeider med lege eller annet helsepersonell.

Dere må altså være oppmerksom på at det er en hårfin balanse mellom når en aktivitet kan gjennomføres fordi den ikke omfattes av påstandsforordningen, og når aktiviteten (indirekte) anbefaler et spesifikt produkt og dermed ikke er tillatt.

5.9.5 Helsepåstander om alkoholholdige drikkevarer (artikkel 4(3))

Dere kan ikke bruke helsepåstander om drikkevarer som inneholder mer enn 1,2 volumprosent alkohol. Dette går fram av artikkel 4(3).

Bakgrunnen for bestemmelsen er at det vil kunne villede forbrukeren å framheve en positiv egenskap ved et næringsmiddel når næringsmiddelet i seg selv samtidig kan ha negativ helsemessig effekt.

Påstandsforordningen sier ingenting spesifikt om drikkevarer som inneholder 1,2 volumprosent alkohol eller mindre. I prinsippet kan dere derfor bruke godkjente helsepåstander om slike drikkevarer. Men vær oppmerksom på at risikoen for å villede forbrukeren er reell også for drikkevarer med mindre alkohol.

5.10 Kan ordlyden i den godkjente helsepåstanden varieres?

Dere kan endre formuleringen av en godkjent helsepåstand, men bare dersom betydningen av påstanden forblir uendret. Dette kommer fram i fortalene til de EU-forordningene som godkjenner nye påstander.

Hovedformålet med å tillate en slik variasjon i ordlyden er altså å *øke forbrukerforståelsen*.

Noen av de godkjente påstandene er veldig tekniske, og det kan være fristende å endre ordlyden for å utdype eller forklare påstanden. Slike omskrivninger kan imidlertid lett (og utilsiktet), føre til at den nye formuleringen, eller den supplerende forklaringen, ikke faller innenfor det vitenskapelige grunnlaget for den godkjente påstanden. Vi anbefaler derfor at dere holder dere så tett som mulig opp til den godkjente ordlyden slik den gjengis i den forordningen som gir godkjennelsen, og i listen

over godkjente helsepåstander, jf. [kapittel 5.4.1](#). Dette gjelder også når dere velger å reklamere for et produkt ved å la et såkalt sannhetsvitne fortelle om sin erfaring med bruk av et produkt, jf. [kapittel 8.5.1](#).

Eksempel – variasjon i ordlyd generelt

Den godkjente påstanden er «X bidrar til immunsystemets normale funksjon».

Dere kan skrive:

– «Bidrar til» kan byttes med «spiller en rolle i» eller «bidrar til å opprettholde» uten at meningen med påstanden endres.

Dere kan ikke skrive:

– «Stimulerer» eller «optimaliserer» vil imidlertid virke forsterkende og kan ikke brukes.

Begrunnelse for muligheten til å variere i ordlyd

«Dere kan endre formuleringen av en godkjent helsepåstand, men bare dersom betydningen av påstanden forblir uendret».

Dette er utledet fra fortalene til de EU-forordningene som godkjenner nye helsepåstander:

Et av formålene med forordning (EF) nr. 1924/2006 er å sikre at helsepåstander er sannferdige, tydelige, pålitelige og nyttige for forbrukerne. Ordlyden i og måten slike påstander blir framsatt på, må derfor tas i betraktning. Dersom ordlyden i en påstand har samme betydning for forbrukerne som ordlyden i en tillatt helsepåstand fordi den viser til samme sammenheng mellom en næringsmiddelkategori, et næringsmiddel eller en av dets bestanddeler og helse, bør påstanden omfattes av de samme vilkår for bruk som en tillatt helsepåstand, jf. fortalepunkt nr. 9 i forordning (EU) 432/2012.

EU-kommisjonen utdyper også dette gjennom en innledende tekst på søkesiden til EU-registeret over godkjente og avslåtte påstander. Der skriver de: «*Some flexibility of wording of the claim is possible provided its aim is to help consumer understanding taking into account factors such as linguistic and cultural variations and the target population. Adapted wording must have the same meaning for the consumer as the authorised claim in the EU Register.*».

5.10.1 Allmenne prinsipper som skal følges dersom ordlyden i en godkjent helsepåstand endres

I 2012 ble et konsensusdokument med anbefalinger for hvordan man kan variere ordlyden i en godkjent helsepåstand uten at meningsinnholdet i påstanden endres, utarbeidet i et samarbeid mellom 17 av landene, Norge inkludert, som møter i arbeidsgruppen for ernærings- og helsepåstander.

Dokumentet heter «Allmenne prinsipper som skal følges dersom ordlyden i en godkjent helsepåstand endres». Dere finner det i sin helhet på Mattilsynets temaside for ernærings- og helsepåstander under fanen «[Gjeldende regelverk/veiledere](#)». I denne veilederen utdyper vi noen av temaene og utvider disse med egne eksempler:

Sikre at den endrede ordlyden har samme betydning for forbrukerne som den godkjente ordlyden

Den nye formuleringen skal både bety det samme for forbrukeren og vise samme sammenheng mellom næringsmiddel og effekt som det den godkjente formuleringen formidler.

I praksis innebærer dette blant annet at dere ikke må gjøre påstanden «sterkere». Endring eller utelatelse av et enkelt tilleggsord kan gi påstanden en helt ny betydning. Det samme kan et litt annet ordvalg for å beskrive/betegne den aktuelle funksjonen. Det er også viktig at ordlyden ikke endres slik at påstanden blir omfattet av forbudet mot de såkalte medisinske påstandene, jf. [kapittel 5.9](#).

Det er dere som virksomhet som har ansvar for å dokumentere at de omformuleringene dere eventuelt gjør, har samme betydning som ordlyden i den godkjente helsepåstanden. Husk derfor også på at det er viktig å gjøre en samlet vurdering av den nye formuleringen og resten av merkingen og markedsføringen av næringsmiddelet. Selv om noen endringer ser helt akseptable ut når de vurderes enkeltvis, kan kombinasjonen av alle elementene i merkingen og markedsføringen føre til at påstanden ikke er akseptabel og/eller blir villedende.

Eksempel – ikke gangbare omskrivninger generelt

- Et kornprodukt, for eksempel brød, er tilsatt jern og markedsført med følgende påstand: «Jern bidrar til en normal funksjon i hjernen.» Den godkjente påstanden er «jern bidrar til en normal kognitiv funksjon i hjernen». Med omskrivingen ser det ut som at alle hjernens funksjoner blir påvirket.
- Tilsvarende problemstilling oppstår når den godkjente påstanden «fiber fra hvetekli bidrar til å påskynde passasjen gjennom tarmen» omskrives til «kostfiber fra hvete bidrar til normal funksjon av tarmen». Omskrivingen gir en helt annen mening enn den godkjente påstanden. En normal funksjon av tarmen er ikke garantert selv om man spiser nok kostfiber. Den godkjente påstanden opplyser at kostfiber bidrar til å påskynde matens passasje gjennom tarmen.
- Den godkjente påstanden er «proteiner bidrar til å opprettholde normale knokler». Virksomheten omformulerer dette til påstanden «proteiner er viktige for å opprettholde god benhelse». Mattilsynet har i en konkret sak avgjort at god benhelse avviker for mye og virker forsterkende i forhold til *normale knokler*. I begrepet benhelse inngår blant annet forhold rundt muskulatur og blodgjennomstrømming i bena.

Synonyme ord

De ulike godkjente påstandene er som regel først utarbeidet på engelsk og senere oversatt til EU/EØS-landenes eget språk. Dette gir av og til noen utfordringer, fordi et begrep som er veldig konsist og entydig på ett språk, noen ganger kan oversettes med flere ord med nesten samme betydning, men likevel noe ulik valør på andre språk.

Eksempel – ord som er synonyme på engelsk, men ikke når de oversettes til norsk

Det engelske ordet *bone*, kan oversettes til norsk med både *bein*, *skjelett* og *knokler*.

Den offisielle norske oversettelsen av den godkjente påstanden «Calcium is needed for the maintenance of normal bones» er «Kalsium bidrar til å opprettholde normale knokler».

Mattilsynet mener at det ikke er naturlig å bruke det norske ordet *bein* i denne sammenhengen fordi ordet *bein* lett kan assosieres med nedre kroppsdel/lår-legger-føtter og ikke skjelettet eller knoklene. *Skjelett* og *knokler* er imidlertid, etter vårt syn, synonymer som kan brukes om hverandre uten at meningsinnholdet i påstanden endres.

I en konkret sak har også Mattilsynet avgjort at formuleringen *knokler* i den offisielle norske oversettelsen av den godkjente helsepåstanden «proteiner bidrar til å opprettholde normale knokler» kan omformuleres til «proteiner bidrar til å opprettholde normal benbygning», jf. eksempler i [kapittel 5.8](#).

Dersom dere ønsker å bruke et synonym for navnet til et næringsstoff, må dere være helt sikre på at synonymet viser til det samme stoffet, samme forbindelse og med samme effekt i kroppen.

Det er det næringsstoffet, stoffet, næringsmiddelet eller næringsmiddelgruppen påstanden er blitt godkjent for, som skal framheves i påstanden, ikke produktet i seg selv

En helsepåstand viser til en sammenheng mellom et næringsstoff, et annet stoff, et næringsmiddel eller en næringsmiddelkategori og den påståtte effekten. Dere kan derfor ikke formulere en påstand slik at det ser ut som om det er produktet generelt som har denne effekten. Det må gå fram hvilken eller hvilke bestanddeler i produktet som har effekten.

Dette står også i den innledende teksten på søkesiden til EU-registeret over godkjente og avslåtte påstander: «Health claims should only be made for the nutrient, substance, food or food category for which they have been authorised, and not for the food product that contains them».

Eksempel – påstanden skal gjelde stoffet og ikke produktet

Den godkjente påstanden er «Vitamin D bidrar til immunsystemets normale funksjon», og den brukes om et fiskeprodukt som inneholder nok vitamin D til at påstanden kan brukes.

Dere kan endre til:

- Vitamin D bidrar til immunsystemets normale funksjon.
- Fiskeproduktet X inneholder vitamin D. Vitamin D bidrar til immunsystemets normale funksjon.

Dere kan ikke endre til:

- Fiskeproduktet X bidrar til immunsystemets normale funksjon. Fiskeproduktet X inneholder vitamin D.

Det siste eksempelet er ugyldig fordi påstanden ikke sier noe direkte om at det er vitamin D som bidrar til immunsystemets normale funksjon. For alt det forbrukeren vet, kunne det vært omega-3-fettsyrene i produktet som ga det en slik funksjon, eller kanskje også det melet som ble brukt til panering dersom det dreide seg om et stykke panert fisk.

Dere vil også kunne komme til å villedde forbrukeren dersom dere unnlater å nevne hvilket stoff det er som gir effekten. En slik utelatelse vil også gi inntrykk av at det er selve produktet som har effekten.

Eksempel – stoffet som påstanden gjelder må nevnes i påstanden

Den godkjente påstanden er «fiber fra hvetekli bidrar til å påskynde passasjen gjennom tarmen» og brukes om et saftig müslibrød med frukt og nøtter som heter «Fruktmüslibrød».

Dere kan endre til:

Fiber fra hvetekli bidrar til å påskynde passasjen gjennom tarmen. Fruktmüslibrød inneholder fiber fra hvetekli.

Dere kan ikke endre til:

Fruktmüslibrød bidrar til å påskynde passasjen gjennom tarmen.

I det siste eksempelet ser det ut som om det er hele brødet som bidrar til raskere passasje, og man kan ikke vite hva det er i produktet som gir denne effekten. Det kunne like gjerne vært sviskene, nøttene eller hvilken som helst annen ingrediens – eller alle ingrediensene til sammen.

Når flere stoff er godkjent for samme funksjon

I noen tilfeller inneholder et næringsmiddel flere ulike stoffer som det finnes godkjente helsepåstander for. For eksempel kan vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin B₁₂, vitamin B₆, folat, jern, sink, selen og kobber alle brukes i påstander som viser til at stoffet «bidrar til immunsystemets normale funksjon». Når dere bruker slike påstander som er gyldige for flere stoffer, må dere imidlertid være tydelige på hvilke stoffer som finnes i det aktuelle næringsmiddelet.

Eksempel – flere stoffer godkjent for samme funksjon

For vitamin C, vitamin B₆ og vitamin B₁₂ finnes blant annet følgende godkjente påstand: «[navn på vitaminet] bidrar til immunsystemets normale funksjon».

Dere kan skrive:

– Produktet X inneholder vitamin C, vitamin B₆ og vitamin B₁₂, som alle bidrar til immunsystemets normale funksjon.

– Vitamin C, vitamin B₆ og vitamin B₁₂ bidrar til immunsystemets normale funksjon. Produkt X inneholder vitamin C, vitamin B₆ og vitamin B₁₂

Dette er fordi det tydelig går fram hvilke stoffer i produktet som frambringer den enkelte helserelaterte sammenhengen.

Dere kan ikke skrive:

– Blanding av vitaminer som bidrar til immunsystemets normale funksjon.

Dette er fordi det ikke kommer fram hvilke vitaminer i produktet som gir den påståtte effekten.

Om å dra sammen flere påstander til én

Noen næringsmidler vil kunne omtales med flere ulike helsepåstander knyttet til det samme stoffet eller stoffene.

Når dere bruker slike påstander som er gyldige for flere stoffer, eller når flere påstander kan knyttes til samme stoff, må dere imidlertid være tydelige på hvilke stoffer som finnes i det aktuelle næringsmiddelet.

Eksempel – flere påstander er godkjent for samme stoff

For vitamin C, vitamin B₆ og vitamin B₁₂ finnes blant annet følgende godkjente påstander: «[navn på vitaminet] bidrar til immunsystemets normale funksjon» og «[navn på vitaminet] reduserer tretthet og utmattelse». Den siste påstanden er dessuten godkjent for blant annet magnesium, niacin, pantotensyre og riboflavin i tillegg.

Dere kan skrive:

– Produktet X inneholder vitamin C, vitamin B₆ og vitamin B₁₂, som bidrar til å redusere tretthet og utmattelse og til immunsystemets normale funksjon.

– Vitamin C, vitamin B₆ og vitamin B₁₂ bidrar til å redusere tretthet og utmattelse og til immunsystemets normale funksjon. Produktet X inneholder vitamin C, vitamin B₆ og vitamin B₁₂.

Dette er fordi det tydelig framgår hvilke stoffer i produktet som frambringer den enkelte helserelaterede sammenhengen.

Dere kan ikke skrive:

– Blanding av vitaminer som bidrar til å redusere tretthet og utmattelse og til immunsystemets normale funksjon.

– Blanding av vitaminer (vitamin C, vitamin B₆, vitamin B₁₂, niacin og pantotensyre) som bidrar til å redusere tretthet og utmattelse og til immunsystemets normale funksjon.

Den første påstanden kan ikke brukes fordi det ikke kommer fram hvilke vitaminer i produktet som gir den påståtte effekten. Den andre påstanden kan ikke brukes fordi niacin og pantotensyre bare er godkjent for «bidrar til å redusere tretthet og utmattelse» og ikke for «bidrar til immunsystemets normale funksjon».

Omskriving av «bidrar til» / «bidrar til å opprettholde»

Veldig mange av de godkjente påstandene gjelder et stoff som bidrar til en eller annen funksjon i kroppen.

Eksempel – noen av de godkjente påstandene om stoffer som «bidrar til»

«Kalsium bidrar til normal muskelfunksjon.»

«Biotin bidrar til å opprettholde normale slimhinner.»

«Fiber fra byggryn bidrar til å øke avføringsvolumet.»

Det er mange ulike kroppsfunksjoner som tas opp i denne typen påstander, og felles for dem alle er at det stoffet de ulike påstandene omtaler, bare er én av mange faktorer som bidrar til den aktuelle funksjonen. Det er derfor viktig at dere ikke endrer ordlyden på en slik måte at forbrukeren får inntrykk av at akkurat det stoffet påstanden gjelder, alene er avgjørende for denne funksjonen, eller at funksjonen styrkes eller stimuleres av det spesielle stoffet.

Vi tenker at det er greit å bytte ut formuleringen «bidrar til» med «er med på å», «spiller en rolle i å» eller «hjelper til med å».

Det er ikke ok å bytte ut «bidrar til» med «stimulerer», «styrker», «optimerer», «er nødvendig for å», «kreves for».

På samme måte vil det være greit å bytte «opprettholde» med «vedlikeholde» eller «støtte opp under», men ikke med «styrke», «stimulere» eller «gi økt effekt».

Eksempel 1 – omskriving av «bidrar til»

- Den godkjente påstanden er «Kalsium bidrar til normal muskelfunksjon».

Dere kan endre til:

- Kalsium spiller en rolle for normal muskelfunksjon.
- Kalsium bidrar til musklens normale funksjon.

Dere kan ikke endre til:

- Kalsium er nødvendig for normal muskelfunksjon.
- Kalsium stimulerer normal muskelfunksjon.

Eksempel 2 – omskriving av «bidrar til»

- Den godkjente påstanden er «Biotin bidrar til å opprettholde normale slimhinner».

Dere kan endre til:

- Biotin er med på å vedlikeholde normale slimhinner.
- Biotin gir støtte til normale slimhinner.
- Biotin spiller en rolle i vedlikeholdelsen av normale slimhinner.

Dere kan ikke endre til:

- Biotin bidrar til å styrke normale slimhinner.

Eksempel 3 – omskriving av «bidrar til»

- Den godkjente påstanden er «Fiber fra byggryn bidrar til å øke avføringsvolumet».

Dere kan endre til:

- Fiber fra byggryn hjelper til med å øke avføringsvolumet.

Dere kan ikke endre til:

- Fiber fra byggryn stimulerer til økt avføringsvolum.

Bruk av begrepet *normal*

Mange av de godkjente påstandene beskriver en sammenheng mellom et stoff og opprettholdelse av «normale» kroppsfunksjoner. I overensstemmelse med EFSA's konklusjoner er det vitenskapelige grunnlaget for slike påstander bare dekkende når påstanden beskriver en slik normal funksjon, og ikke funksjoner som gjelder utover normaltilstanden.

I norsk sammenheng bør begrepet «normal» (tilsvarende begrepet *normal* på engelsk) ikke skrives om, men bør beholdes som det er. I noen sammenhenger vil det kanskje være mulig å *utelate* ordet normal fra påstanden, men dette vil måtte vurderes konkret fra sak til sak.

Eksempel – ordet «normal» kan noen ganger utelates

«Jod bidrar til nervesystemets normale funksjon» kan endres til jod bidrar til nervesystemets funksjon.

Gjennom arbeidet med det felles veiledningsdokumentet (se øverst i dette avsnittet) kom det fram at *sunn* eller *god* kan brukes som synonymmer for «normal» i enkelte europeiske språk. Dette er ikke mulig på norsk.

Eksempel – sunn eller god er ikke synonymt med normal

«Protein bidrar til å opprettholde normale knokler» kan ikke endres til protein bidrar til å opprettholde sunne knokler.

Hva når den godkjente formuleringen er veldig generell?

Noen godkjente påstander er veldig generelle, og dere ønsker kanskje å omformulere ordlyden for å gjøre budskapet tydeligere. I hvilken grad dere kan forklare en slik generell funksjon på en annen og mer detaljert måte, vil være avhengig av om omformuleringen er innenfor det vitenskapelige grunnlaget for påstanden, og det forutsetter at dere ikke endrer den overordnede forståelsen og bruksområdet for påstanden.

Det vitenskapelige grunnlaget for påstanden går fram av den vurderingen fra EFSA som ligger til grunn for at EU-kommisjonen har godkjent påstanden.

Eksempel – *akseptabel* omformulering når den godkjente påstanden er veldig generell

Godkjent helsepåstand	Akseptabel omformulering	Kommentar
Fosfor bidrar til normal energiomsetning.	Fosfor bidrar til normal produksjon, lagring og omsetning av energi.	I EFSA-s vurdering som ligger til grunn for den godkjente påstanden, skriver EFSA: «Phosphorus is an essential nutrient in energy metabolism as it intervenes in the production, storage and transfer of energy.» Vi anser derfor at omformuleringen er i tråd med det vitenskapelige grunnlaget for godkjenningen.
Magnesium bidrar til normal muskelfunksjon.	Magnesium bidrar til normal muskelkontraksjon.	I EFSA-vurderingene som ligger til grunn for den godkjente påstanden, omtales effekten som «normal muskelkontraksjon». Begge formuleringene kan derfor brukes fordi omskrivingen ikke i seg selv utvider eller indikerer en annen effekt enn det som ligger i normal muskelfunksjon.

Eksemplene i denne tabellen er hentet fra den danske veilederen til påstandsforordningen. Regelverket er harmonisert, og tolkningene skal være de samme i alle EØS-landene.

Eksempel – *ikke akseptabel* omformulering når den godkjente påstanden er veldig generell

Godkjent helsepåstand	Ikke akseptabel omformulering	Kommentar
Kobber bidrar til normal energiomsetning.	Kobber bidrar til normal nedbrytning av fett i fettvev.	I EFSA-vurderingen som ligger til grunn for den godkjente påstanden, kommer det fram at kobber inngår som kofaktor i mange oksidative reaksjoner som til sammen bryter ned fett i fettvev for å frigjøre energi i form av ATP (cellenes «energikilde»). Ved å vise til kun et ledd i denne prosessen (nedbrytning av fett i fettvev) endres betydningen av påstanden. «Nedbrytning av fett i fettvev» antyder en slankende effekt mer enn det viser til normal energiomsetning.

Eksempelet i denne tabellen er hentet fra den danske veilederen til påstandsforordningen. Regelverket er harmonisert, og tolkningene skal være de samme i alle EØS-landene.

Kan det brukes supplerende opplysninger hentet fra EFSA-s vurderinger?

Det kan være fristende å hente setninger eller formuleringer fra en uttalelse fra EFSA for å endre eller supplere ordlyden i en godkjent helsepåstand, slik det vises til i eksemplene i forrige avsnitt.

Som nevnt ovenfor må dere imidlertid passe på at betydningen av påstanden ikke endres. Den nye formuleringen må ikke love mer enn den opprinnelige påstanden. Den må heller ikke omtale og framheve bare en liten del eller et element av det den godkjente ordlyden omfatter.

Å supplere en påstand med en teknisk forklaring er som oftest helt greit. Dette kan være å legge til «kalsium er et mineral» til en helsepåstand om kalsiums funksjon i kroppen, eller «DHA er en omega-3-fettsyre» til en helsepåstand om dokosaheksaensyre (DHA).

Supplerende opplysninger som omtaler en helseeffekt, anses for å være en helsepåstand i seg selv og kan bare brukes dersom de betyr helt det samme som den godkjente formuleringen.

Eksempel – akseptabel supplerende informasjon for å tydeliggjøre påstanden

Godkjent helsepåstand	Akseptabel supplerende informasjon	Kommentar
Sukkerfri tyggegummi bidrar til å nøytralisere plakksyrer.	Sukkerfri tyggegummi bidrar til å nøytralisere plakksyrer ved å stimulere spyttsekresjon.	EFSA konkluderte i sin vurdering med at tygging stimulerer spyttsekresjon og utskillelse av bufferkomponenter. Den supplerende informasjonen forklarer bakgrunnen for den påståtte effekten uten å utvide betydningen.
Glukomannan bidrar til vekttap i forbindelse med inntak av energibegrenset kost.	Glukomannan øker metthetsfølelsen og bidrar til vekttap i forbindelse med inntak av energibegrenset kost.	Formuleringen «øker metthetsfølelsen» er en helsepåstand i seg selv, men i dette tilfellet forklares bakgrunnen for den påståtte effekten av glukomannan (bidrar til vekttap) uten å utvide betydningen: EFSA konkluderer på følgende måte: «glucomannan is a soluble-type of fibre which forms a viscous, gel-like mass in the stomach when hydrated, and that this «mass effect» could delay gastric emptying and induce satiety leading to a decrease in subsequent energy intake».
DHA bidrar til å opprettholde normal hjernefunksjon.	DHA er et fettstoff som inngår i hjernevev og bidrar til å opprettholde en normal hjernefunksjon.	Den supplerende opplysningen er en teknisk forklaring som ikke endrer eller antyder en annen betydning av påstanden.
Vitamin D bidrar til å opprettholde normale knokler.	Vitamin D hjelper til med opptaket av kalsium som inngår i mineraliseringen av skjelettet.	EFSA konkluderer: «It is well established that adequate status for vitamin D is required for efficient calcium absorption and for the maintenance of normal blood concentrations of calcium and phosphate that are in turn needed for the normal mineralisation of bone and teeth». Den supplerende opplysningen forklarer bakgrunnen for den påståtte effekten uten å utvide betydningen.

Eksempelene er hentet fra den danske veilederen til påstandsforordningen. Regelverket er harmonisert, og tolkningene skal være de samme i alle EØS-landene.

Eksempel – ikke akseptabel bruk av supplerende informasjon for å tydeliggjøre påstanden

Godkjent helsepåstand	Ikke akseptabel supplerende informasjon	Kommentar
DHA bidrar til å opprettholde normal hjernefunksjon.	DHA bidrar til å opprettholde normal hjernefunksjon, slik som innlæringssevne og hukommelse.	Å supplere den godkjente påstanden på denne måten vil utvide betydningen. Innlæringssevne og hukommelse er ikke med i det vitenskapelige grunnlaget for hva som defineres som «normal hjernefunksjon» for den godkjente påstanden.
Kolin bidrar til å opprettholde normal leverfunksjon.	Leverens funksjon er blant annet å omsette næringsstoffer og nedbryte alkohol.	I motsetning til en opplysning om at «kalsium er et mineral» (se over), er dette opplysninger om utvidede funksjoner. Det formidles noe om leverens funksjoner (omsetning av næringsstoffer og alkohol), og det antydes dermed at kolin bidrar til dette. Det vitenskapelige grunnlaget for påstanden omfatter ikke at kolin bidrar til å omsette næringsstoffer og bryte ned alkohol.
Folat bidrar til normal homocysteinomsetning.	Homocystein i blodet har betydning for hjertets funksjon.	Å supplere den godkjente påstanden på denne måten vil utvide betydningen. At homocystein i blodet har betydning for hjertet, går lenger enn å si noe om omsetningen av homocystein, og det sier heller ingenting om omsetningen av homocystein.
Vitamin C bidrar til normal kollagendannelse, som har betydning for brusks normale funksjon.	En velfungerende bruske bidrar til vedlikehold av leddene.	Å supplere den godkjente påstanden på denne måten vil utvide betydningen. Å si at en velfungerende bruske bidrar til vedlikehold av leddene, er å gå lenger enn å si noe om vitamin Cs betydning for dannelse av kollagen, og det sier heller ingenting om kollagenets betydning for brusks normale funksjon.
Vitamin A bidrar til å opprettholde normalt syn.	Hvis det ikke er tilstrekkelig mengde vitamin A i retina, vil stavenes funksjon nedsettes i mørke, noe som resulterer i nattblindhet.	En slik supplerende informasjon vil for det første kunne skape frykt hos forbrukeren, jf. kapittel 3.1 , og for det andre viser det til en sykdom (medisinsk påstand), jf. kapittel 5.9.1 .

Eksemplene er hentet fra den danske veilederen til påstandsforordningen. Regelverket er harmonisert, og tolkningene skal være de samme i alle EØS-landene.

Kan man skrive les mer på [www.....?](#)

Dere *kan* lenke til en vurdering fra EFSA på virksomhetens hjemmeside. I tråd med det vi har skrevet i avsnittet ovenfor, må dere imidlertid være forsiktige med å gjengi utvalgte utdrag og sitater fra EFSA-vurderingen.

Som vi har utdypet i [kapittel 8.5](#), er alle opplysninger, inkludert bilder, grafikk osv., som knyttes til et næringsmiddel i merkingen eller markedsføringen, en del av kommersiell kommunikasjon og er dermed omfattet av påstandsregelverket. Dette gjelder også henvisninger eller lenker til nettsider,

vitenskapelige artikler osv. Når dere bruker slike lenker eller henvisninger, er dere selv ansvarlig for at all den informasjonen som kommer fram i det materialet dere lenker eller henviser til, er i overensstemmelse med bestemmelsene i påstandsregelverket. Dette gjelder også opplysninger i sosiale medier. For eksempel vil uttalelser på Facebook-siden deres og/eller andre plattformer også kunne bli vurdert som reklame for produktene deres.

5.11 Øvrige vilkår for bruk av helsepåstander, blant annet artikkel 3 og 5

For sikkerhets skyld minner vi igjen om at det bare er påstander som er godkjent av EU-kommisjonen, som kan brukes, og at det bare er påstander som er omfattet av artikkel 13 eller artikkel 14, som kan godkjennes. Uspesifikke utsagn kan brukes, men bare dersom dere også bruker en spesifikk godkjent påstand som forklarer det uspesifikke utsagnet, rett ved siden av utsagnet.

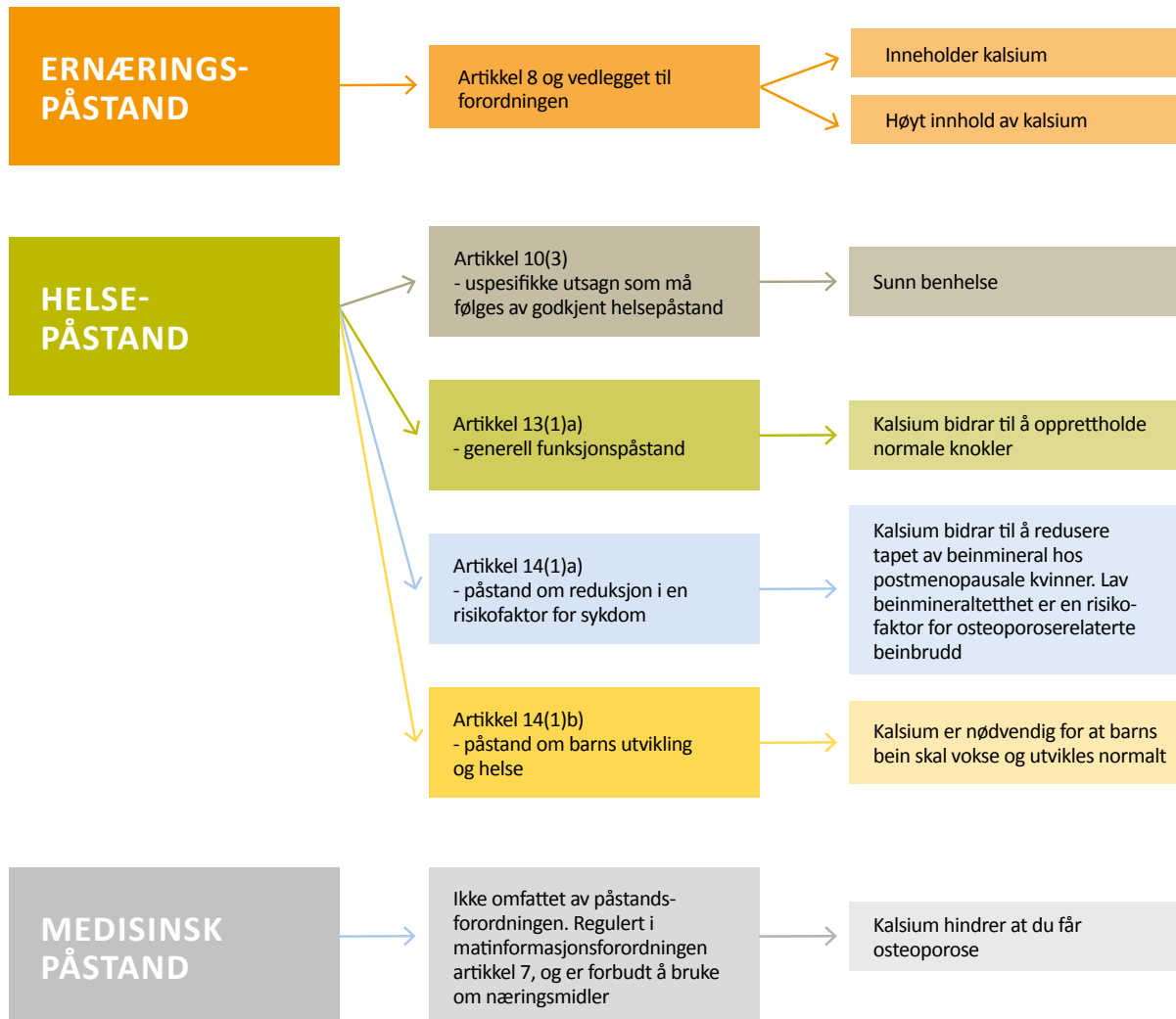
Når dere bruker godkjente helsepåstander, er dere også bundet av alle forordningens regler. Dette går fram av artikkel 10(1) og gjelder først og fremst

- artikkel 3: villedning av forbrukere ([kapittel 3.1](#))
- artikkel 5(1): at påstanden skal vise til en gunstig virkning av produktet slik det er sammensatt ([kapittel 3.2](#))
- artikkel 5(2): hva forbrukeren forventes å forstå ([kapittel 3.3](#))
- artikkel 5(3): hvor mye som må inntas av næringsmiddelet for at virkningen skal oppnås ([kapittel 3.4](#))
- artikkel 6: det vitenskapelige grunnlaget for påstanden ([kapittel 3.5](#))
- artikkel 7: krav til næringsdeklarasjon ([kapittel 6.1](#))
- artikkel 10(2) og artikkel 14(2): krav til supplerende merking ([kapittel 6.3](#))

5.12 Oppsummering – prinsipiell oversikt over forskjellen på ernæringspåstander, ulike helsepåstander og «medisinske påstander»

[Figur 9](#) nedenfor gir en oversikt over grensegangen mellom ernæringspåstander og helsepåstander der vi også viser hvilken artikkel påstanden er omfattet av. Kalsium er brukt som eksempel. Det gis imidlertid ikke eksempler på ulike artikkel 13-påstander.

Figur 9. Prinsipiell oversikt over grensegangen mellom ernæringspåstander og helsepåstander. Kalsium som eksempel



Her er kalsium brukt som eksempel. Vær spesielt oppmerksom på at det er forbudt å bruke de såkalte medisinske påstandene ved merking og markedsføring av næringsmidler.

6 Hvordan skal produktet merkes når dere bruker ernærings- og helsepåstander?

De generelle bestemmelsene om merking og markedsføring av næringsmidler gis i matinformasjonsforordningen.

Les nedenfor om bruk av næringsdeklarasjon ved bruk av ernærings- eller helsepåstander, og om særlige merkekrav som gjelder ved bruk av helsepåstander.

6.1 Produktet må ha næringsdeklarasjon (artikkel 7)

De generelle kravene til næringsdeklarasjon i artikkel 30–35 i matinformasjonsforordningen gjelder også ved bruk av ernærings- og helsepåstander.

OBS. Artikkel 7 i påstandsforordningen er utdatert – se artikkel 49 i matinformasjonsforordningen.

Artikkel 7 i påstandsforordningen heter «Opplysninger om næringsdeklarasjon». Teksten i artikkel 7 er imidlertid utdatert.

Artikkel 49 i matinformasjonsforordningen endrer artikkel 7(1) og artikkel 7(2) i påstandsforordningen og gir reglene for bruk av næringsdeklarasjon ved bruk av ernærings- og helsepåstander.

Deklarasjon av næringsinnhold er obligatorisk for produkter dere bruker ernærings- eller helsepåstander om. Unntaket er kollektive reklamekampanjer, se nedenfor.

Næringsdeklarasjonen skal alltid omfatte

- energi
- fett
- mettede fettsyrer
- karbohydrater
- sukkerarter
- protein
- salt

Innholdet skal angis i denne rekkefølgen, jf. artikkel 30(1) i matinformasjonsforordningen.

Dersom påstanden gjelder disse stoffene, skal de deklarerer i tillegg, jf. artikkel 30(2) i matinformasjonsforordningen:

- enumettede fettsyrer
- flerumettede fettsyrer
- polyoler
- stivelse
- kostfiber
- vitaminer eller mineraler

Dersom påstanden gjelder andre stoffer enn dette, for eksempel omega-3-fettsyrer, skal mengden av disse stoffene angis utenfor, men i samme synsfelt som næringsdeklarasjonen.

En rekke matvarekategorier er unntatt fra kravet om obligatorisk næringsdeklarasjon i matinformasjonsforordningen, for eksempel tyggegummi, kaffe, te osv. Næringsdeklarasjon blir likevel obligatorisk hvis dere bruker en ernærings- eller helsepåstand på slike næringsmidler. Dette gjelder også for små pakninger.

Eksempel – næringsdeklarasjon også på små pakker

En tyggegummipakke er merket med påstanden «sukkerfri». Næringsdeklarasjon er obligatorisk.

Hvis dere bruker en ernærings- eller helsepåstand i en reklame for et ferdigpakket produkt, men ikke i selve merkingen av produktet, skal dere likevel ha næringsdeklarasjon på produktet.

Figur 10. Ved bruk av påstand er det obligatorisk å oppgi næringsinnholdet også på små pakninger



1. «Høyt innhold av enumettet fett» er en tillatt ernæringspåstand som kan brukes dersom minst 45 % av fettsyrene i produktet stammer fra enumettet fett, og det enumettede fettene representerer minst 20 % av produktets energiinnhold. Fra næringsdeklarasjonen framkommer det at 74,5 % av fettsyrene i produktet stammer fra enumettet fett. Dette utgjør mer enn 20 % av energiinnholdet.
2. I matinformasjonsforordningen er det en rekke unntak fra kravet om å gi opplysninger om innholdet av næringsstoffene i et produkt. Et slikt unntak er når pakningen har en største overflate som er mindre enn 25 cm². Men – dersom dere gir en ernæringspåstand på en slik liten pakning, må dere også ha med næringsdeklarasjon slik det er illustrert her.



Les mer om

- reglene for næringsdeklarasjon i veiledningsmateriellet til matinformasjonsforordningen
- bruk av påstander på en slik måte at de kan oppfattes som en gjentakelse av enkeltelementer i næringsdeklarasjonen i [kapittel 4.9.2](#)

6.1.1 Unntak fra kravet om næringsdeklarasjon

Når dere bruker ernærings- og helsepåstander i en kollektiv reklamekampanje, trenger dere ikke å gi en næringsdeklarasjon i selve reklamen. Noen unntak gjelder også ved salg av ikke-ferdigpakkede næringsmidler.

Kollektive reklamekampanjer

Kollektive reklamer er reklame for en hel produktkategori og ikke et spesifikt produkt. Hvis den kollektive reklamen knyttes tett opp mot en konkret virksomhets produkt, kan dette likevel føre til krav om næringsdeklarasjon. Dere bør derfor vurdere dette konkret i hvert enkelt tilfelle.

Ikke-ferdigpakkede næringsmidler som selges direkte til sluttbrukere

Kravet om næringsdeklarasjon gjelder heller ikke for næringsmidler som ikke er ferdigpakket, som

- selges direkte til sluttforbruker eller til storkjøkken,
- pakkes på salgsstedet når kjøperen ber om det, eller
- ferdigpakkes for å bli solgt umiddelbart

I artikkel 1(2) åpnes det for nasjonale regler for næringsdeklarasjon på slike produkter, inntil det er fastsatt harmoniserte regler på dette området. I Norge er det ikke fastsatt slike nasjonale regler for næringsdeklarasjon på ikke-ferdigpakkede næringsmidler. Dere skal likevel alltid kunne vise fram data og dokumentasjon som godtgjør at regelverket er overholdt, jf. artikkel 6 i påstandsforordningen.

Les mer om

- bestemmelsene i artikkel 1(2) i [kapittel 8.4](#) og [kapittel 8.5](#)
- reglene for næringsdeklarasjon på ikke-ferdigpakkede næringsmidler i [Mattilsynets veileder om næringsdeklarasjon](#)

6.1.2 Næringsdeklarasjon på kosttilskudd

Dere finner kravene til deklarasjon av innholdsstoffer i kosttilskudd i § 8 i kosttilskuddforskriften:

Første ledd i § 8 sier: «Kosttilskudd skal merkes med mengdeinnhold av næringsstoffer eller andre stoffer med ernæringsmessig eller fysiologisk effekt uttrykt i tall pr. anbefalt døgndose. Enhetene som skal benyttes for vitaminer og mineraler er gitt i vedlegg 1.»

I tillegg til dette skal mengdeinnholdet av de vitaminene og mineralene som er gitt i matinformasjonsforordningen vedlegg XIII, del A, også angis som prosentandel av det referanseinntaket som er fastsatt i vedlegget i matinformasjonsforordningen. Prosentandelen skal angis per anbefalt døgndose. Angivelse av prosentandel kan i tillegg vises grafisk.

Les mer om reglene for næringsdeklarasjon på kosttilskudd i [veiledningsmateriellet til](#)

[kosttilskuddforskriften](#).

6.1.3 Toleransegrenser ved næringsdeklarasjon

EU-kommisjonen har utarbeidet en veileder for akseptable toleransegrenser ved næringsdeklarasjon. Disse toleransegrensene gjelder også ved bruk av ernærings- og helsepåstander.

Når dere bruker ernærings- eller helsepåstander, skal en eventuell forskjell mellom den mengden av et stoff som går fram av næringsdeklarasjonen, og den mengden av stoffet man finner ved analyse av produktet, ikke være større enn den måleusikkerheten som hefter ved analysemetoden.

Eksempel – toleransegrense ved bruk av påstander

Ved bruk av ernæringspåstand om lavt fettinnhold er det satt krav til at påstanden bare kan brukes dersom fettinnholdet er maksimum 3 g/100 g for næringsmidler i fast form.

Innholdet av fett i produktet kan derfor ikke være mer enn 3 g/100 g pluss analyseusikkerheten for fett.

Les mer om toleransegrenser og se flere eksempler i [EU-kommisjonens veileder](#).

6.2 Særlige merkekrav ved bruk av ernæringspåstander (artikkel 9 og vedlegget til forordningen)

For noen av de tillatte ernæringspåstandene stilles det krav til tilleggsopplysninger. Disse kravene finner dere i vedlegget der de tillatte ernæringspåstandene listes opp, under betingelser for bruk.

Når dere bruker ernæringspåstanden «light» eller «lett», skal dere samtidig oppgi hvilken egenskap som gjør næringsmiddelet light/lett. Se eksempel i [figur 4](#).

Når dere bruker påstanden «uten tilsatt sukker», bør dere, dersom produktet har et naturlig innhold av sukker, også gi følgende opplysning på etiketten: «med et naturlig innhold av sukker». Se eksempel i [figur 11](#).

For sammenlignende påstander skal dere angi mengdeforskjellen på det aktuelle næringsstoffet eller forskjellen i energinivå, jf. artikkel 9.

Figur 11. For noen av de tillatte ernæringspåstandene stilles det krav til tilleggsopplysninger



1. Dere kan bare benytte ernæringspåstanden «uten tilsatt sukker» på et produkt dersom det hverken er tilsatt monosakkarider, disakkarider eller «andre næringsmidler» på grunn av deres søtende egenskaper, jf. vedlegget Ernæringspåstander og vilkårene som gjelder for dem.
2. Når dere bruker påstanden «uten tilsatt sukker» bør dere, dersom produktet har et naturlig innhold av sukker, også gi følgende opplysning godt synlig på etiketten: «med et naturlig innhold av sukker», jf. vedlegget Ernæringspåstander og vilkårene som gjelder for dem. Denne tilleggsmerkingen er ikke obligatorisk («bør» og ikke «skal»). Mattilsynet mener likevel at denne formuleringen bare kan utelates når det naturlige innholdet av sukkerarter er så lavt at en slik supplerende opplysning er overflødig.

Les mer om

- lett/light i under overskriften «Om påstanden «lett/light» på [side 41](#)
- påstanden «uten tilsatt sukker» på [side 35](#)
- sammenlignende påstander i [kapittel 4.4](#)

6.3 Særlige merkekrav ved bruk av helsepåstander (artikkel 10(2) og 14(2))

Helsepåstander skal alltid følges av en rekke obligatoriske opplysninger i merkingen. Når produktet ikke er merket, skal tilleggsopplysningene til helsepåstandene som brukes, gis i presentasjonen og reklamen for produktet.

6.3.1 Obligatorisk merking ved bruk av helsepåstander (artikkel 10(2))

Dette må dere alltid gi informasjon om når dere bruker helsepåstander (jf. artikkel 10(2)):

- a) betydningen av et variert og balansert kosthold og en sunn livsstil
- b) hvilken mengde næringsmiddel og hvilket forbruksmønster som kreves for å oppnå den påståtte gunstige virkningen

Når det er relevant, må dere også gi

- c) informasjon til personer som bør unngå å innta næringsmidlet
- d) en hensiktsmessig advarsel mot produkter som kan utgjøre en helserisiko dersom de inntas i for store mengder

For ikke-ferdigpakkede næringsmidler gjelder ikke kravene i punkt a og b.

Dere har en viss mulighet til å endre ordlyden i disse opplysningene, men bare så lenge dere sikrer at det nye utsagnet betyr det samme som innholdet i punkt a–d.

Se eksempel på obligatorisk merking ved bruk av helsepåstander i [figur 12](#).

Figur 12. Ved bruk av helsepåstander er visse tilleggsplysninger obligatoriske



1. Påstanden «med polyfenoler» er den tillatte ernæringspåstanden «inneholder [navn på næringsstoff] eller [navn på annet stoff]» som kan brukes når betingelsene for bruk er oppfylt. Vi anser at betingelsene for bruk er oppfylt siden oljen oppfyller kravene til bruk av helsepåstanden om olivenolje-polyfenoler.
2. EU-kommisjonen har godkjent følgende helsepåstand om polyfenoler fra olivenolje: «olivenolje-polyfenoler bidrar til å beskytte fettstoffer i blodet mot oksidativt stress» (forordning (EU) nr. 432/2012).
3. Det er obligatorisk å deklare innholdet av et stoff når dere bruker en påstand om stoffet. Mengden av stoffet skal oppgis i samme synsfelt som næringsdeklarasjonen, men ikke i selve næringsdeklarasjonen dersom stoffet er et annet stoff enn de som omfattes av reglene for næringsdeklarasjon i matinformasjonsforordningens artikkel 30(1) eller 30(2). I bruksbetingelsene for den helsepåstanden som brukes i dette eksempelet står det spesifisert at produktet må inneholde «minst 5 mg hydroksytyrosol og derivater av dette (f.eks. oleuropein-kompleks og tyrosol) pr. 20 g olivenolje».
4. Når dere bruker en helsepåstand om et produkt, må dere også gi opplysninger om hvilken mengde næringsmiddel og hvilket bruksmønster som kreves for å oppnå den gunstige effekten, jf. påstandsforordningen artikkel 10(2)b). I dette tilfellet inngår dette kravet også i selve godkjenningen av påstanden: «For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukeren opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 20 g olivenolje».
5. Når dere bruker en helsepåstand om et produkt, må dere også gi opplysninger om betydningen av et variert og balansert kosthold og en sunn livsstil, jf. artikkel 10(2)a).

Sett dere inn i EU-kommisjonens retningslinjer

EU-kommisjonen har utdypet kravene til merking ved bruk av helsepåstander i egne retningslinjer. Se [retningslinjer for gjennomføring av særlige vilkår for helsepåstander fastsatt i artikkel 10 i europaparlaments- og rådsforordning \(EF\) nr. 1924/2006 \(2013/63/EU\)](#).

Når dere planlegger å bruke helsepåstander i markedsføringen, bør dere sette dere grundig inn i disse retningslinjene. De utdyper og forklarer hvorfor de fire obligatoriske tilleggsopplysningene skal oppgis, og hvordan opplysningene skal oppgis dersom produktet «ikke er merket».

Vær likevel oppmerksom på at for *kosttilskudd* skal dere følge kosttilskuddforskriften § 6 annet ledd og ikke artikkel 10(2)a) i påstandsforordningen for å angi betydningen av et variert og balansert kosthold.

Når produktet ikke er merket, skal opplysningene gis i presentasjonen og reklamen – hva betyr det?

De obligatoriske opplysningene skal stå sammen med helsepåstandene i selve merkingen. Når produktet ikke er merket, skal tilleggsopplysningene til helsepåstandene som brukes, gis i presentasjonen og reklamen for produktet. Det betyr at de obligatoriske tilleggsopplysningene skal gis på samme sted som helsepåstandene dere bruker. Forbrukeren skal ha tilgang til alle obligatoriske opplysninger om et næringsmiddel idet vedkommende bestemmer seg for å kjøpe det.

Forskjellen på «merking» og «reklame» er at «merking» er knyttet til levering av næringsmiddelet til sluttforbrukere, mens «reklame» gjelder de tiltakene dere (altså den driftsansvarlige for næringsmiddelforetaket) setter i verk for å fremme levering av næringsmiddelet.

Uansett er prinsippet at de obligatoriske opplysningene skal stå der helsepåstanden står.

Nærmere om merking versus reklame og presentasjon

Begrepet *merking* dekker ifølge matinformasjonsforordningen mer enn det som skrives på selve pakningen. Det gjelder også «*opplysninger, angivelser, varemerker eller -navn, bilder eller symboler som gjelder et næringsmiddel, og som er påført emballasjer, dokumenter, skilt, etiketter, halsetiketter eller krager av enhver art som følger eller som viser til dette næringsmiddelet*», jf. artikkel 2(2)j) i matinformasjonsforordningen.

«Reklame» defineres ifølge direktiv 2006/114/EF om villedende og sammenlignende reklame som «*enhver form for framstilling i forbindelse med forretnings-, industri-, håndverks- eller yrkesvirksomhet, for å fremme levering av varer eller tjenester, herunder fast eiendom, rettigheter og forpliktelser*».

«Presentasjon» er ikke definert i noen EU-lovgivning. «Presentasjon» skal derfor forstås i lys av den forklaringen som gis i matinformasjonsforordningen artikkel 7(4)b) som henviser til næringsmidlers presentasjonsmåte, «*særlig næringsmidlenes form, utseende eller emballasje, emballasjematerialet som er brukt, måten næringsmidlene er arrangert på, samt forholdene de frambyes under*».

Kollektive reklamer

Kollektive reklamer er reklame for en hel produktkategori og ikke et spesifikt produkt.

Dersom dere gir en helsepåstand i en kollektiv reklame for et næringsmiddel (for eksempel olivenolje, meieriprodukt, kjøtt eller lignende), men uten at den er knyttet til et spesifikt produkt med merking, må den obligatoriske informasjonen gis sammen med påstanden i selve reklamen.

Hvis dere gir en helsepåstand for en hel næringsmiddelgruppe på for eksempel et skilt eller i en reklameavis, skal de obligatoriske opplysningene være på skiltet og i reklameavisen.

Fjernsalg

Forbrukeren skal ha tilgang til alle obligatoriske opplysninger om et næringsmiddel idet de bestemmer seg for å kjøpe det. Ved fjernsalg skal de ha tilgang til de obligatoriske opplysningene før kjøpet avsluttes. Dette går fram av artikkel 12 og artikkel 14 i matinformasjonsforordningen.

Når dere har begrenset mulighet til å merke næringsmidler som selges via fjernsalg (for eksempel fordi de ikke er ferdigpakkede), skal de obligatoriske opplysningene tas med i presentasjonen og reklamen for næringsmiddelet der helsepåstanden gis. De obligatoriske opplysningene skal også gå fram av støttematerialet for fjernsalget, uansett om dette er en nettside, en katalog, en brosjyre, et brev eller annet.

Les om fjernsalg i [veiledningsmateriellet til matinformasjonsforordningen](#).

Unntak fra kravet om obligatoriske tilleggsopplysninger

Dere trenger ikke å oppgi de obligatoriske tilleggsopplysningene i punkt a) og b) øverst i dette kapitlet for næringsmidler som

- ikke er ferdigpakkede,
- pakkes på salgsstedet når kjøperen ber om det, eller
- er ferdigpakket for å selges umiddelbart

Dette går fram av artikkel 1(2) i påstandsforordningen.

Les mer om reglene for obligatoriske tilleggsopplysninger ved bruk av helsepåstander i [EU-kommisjonens retningslinje for gjennomføring av særlige vilkår for helsepåstander fastsatt i artikkel 10 i forordning \(EF\) 1024/2006](#).

6.3.2 Særlige merkekrav ved bruk av påstander om reduksjon i en risikofaktor for sykdom (artikkel 14(2))

Når dere bruker en påstand om reduksjon i en risikofaktor for sykdom, må dere også opplyse om at den sykdommen påstanden gjelder, kan ha mange risikofaktorer, og at en endring i én av disse risikofaktorene kan, men ikke nødvendigvis vil, ha en gunstig virkning. Se [figur 13](#).

Dere må gi denne opplysningen i selve merkingen. Dersom produktet ikke er merket (for eksempel fordi det ikke er ferdigpakket), må opplysningen gå fram der produktet presenteres, eller i reklamen for produktet.

Figur 13. Ved bruk av påstand om reduksjon i risikofaktor for sykdom er visse tilleggsopplysninger obligatoriske



1. EU-kommisjonen har godkjent følgende påstand om β-glukan fra havre: «Betaglukan fra havre har vist seg å senke/reducere blodkolesterolet. Høyt blodkolesterol er en risikofaktor i utviklingen av koronar hjertesykdom.» (Forordning (EU) nr. 1160/2011)
2. Det er obligatorisk å deklare innholdet av et stoff når dere bruker en påstand om stoffet. I følge matinformasjonsforordningen skal mengden av stoffet oppgis i samme synsfelt som næringsdeklarasjonen, men ikke i selve næringsdeklarasjonen dersom stoffet er et annet stoff enn de som omfattes av reglene for næringsdeklarasjon i matinformasjonsordningens artikkel 30(1) eller 30(2).
3. Når dere bruker en helsepåstand om et produkt, må dere også gi opplysninger om hvilken mengde næringsmiddel og hvilket bruksmønster som kreves for å oppnå den gunstige effekten, jf.

påstandsforordningen artikkel 10(2)b). I dette tilfellet inngår dette kravet også i selve godkjenningen av påstanden: «Forbrukeren skal få opplysninger om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak på 3 g betaglukan fra havre. Påstanden kan brukes på næringsmidler som inneholder minst 1 g havrebetaglukan per oppmålte porsjon.»

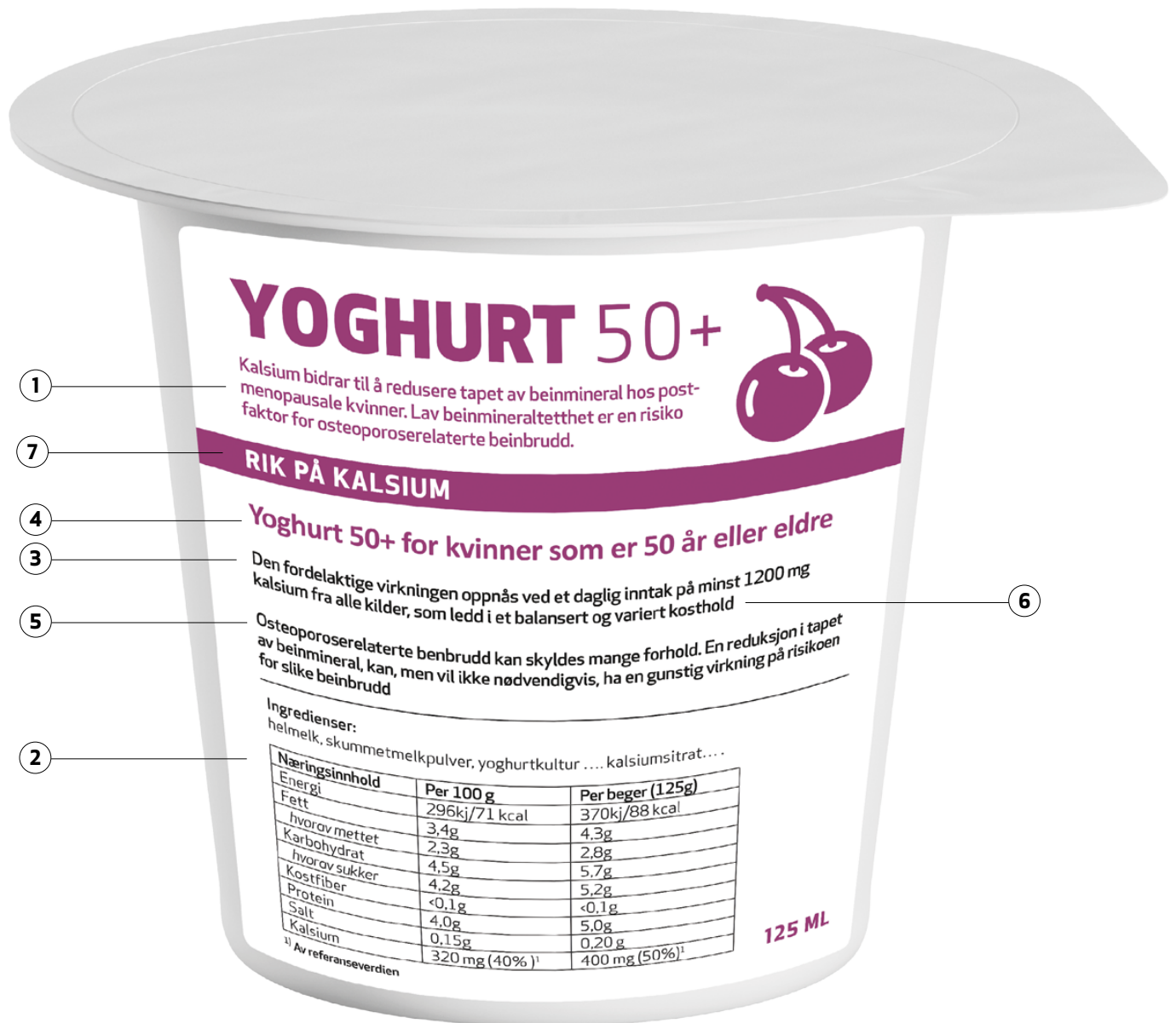
4. Når dere bruker en helsepåstand om redusert sykdomsrisiko skal merkingen også inneholde en angivelse av at den sykdommen påstanden gjelder, kan ha mange risikofaktorer, og at en endring av en av disse risikofaktorene kan, men ikke nødvendigvis vil, ha en gunstig virkning, jf. artikkel 14(2).
5. Når dere bruker en helsepåstand om et produkt, må dere også gi opplysninger om betydningen av et variert og balansert kosthold og en sunn livsstil, jf. artikkel 10(2)a).
6. Godt for hjertet.
Hvis dere ønsker å gjøre ordlyden i en helsepåstand lettere å forstå for forbrukeren, kan dere på visse vilkår supplere med mindre spesifikke utsagn, som for eksempel «Godt for hjertet». Slike uspesifikke utsagn kalles også uspesifikke helsepåstander eller artikkel 10(3)-påstander. De må alltid følges av en spesifikk helsepåstand fra listen over godkjente helsepåstander ved siden av eller rett etter det uspesifikke utsagnet.
7. «Inneholder betaglukan» er en ernæringspåstand av typen «inneholder [navn på næringsstoff eller annet stoff]». I dette eksempelet anser vi at vilkårene for bruk er oppfylt i og med at produktet inneholder nok betaglukan til å bruke den godkjente helsepåstanden.

6.3.3 Merkekrav og bruksbetingelser som følger EU-kommisjonens godkjenning for den enkelte helsepåstanden (registeret over godkjente påstander)

For mange helsepåstander er det i selve godkjenningen gitt særlige krav til opplysninger eller advarsler som skal gis til forbrukeren for at dere i det hele tatt skal kunne bruke den aktuelle påstanden. Dette går fram av betingelsene for bruk for påstanden, slik vi har illustrert i [figur 14](#).

Disse opplysningene skal gis sammen med påstanden i selve merkingen av næringsmiddelet. Dersom produktet ikke er merket (for eksempel fordi det ikke er ferdigpakket), må opplysningen gå fram der produktet presenteres, eller i reklamen for produktet.

Figur 14. Merkekrav og bruksbetingelser som følger av EU-kommisjonens godkjenning for den enkelte helsepåstanden



1. EU-kommisjonen har godkjent følgende påstand om kalsium: «Kalsium bidrar til å redusere tapet av beinmineral hos postmenopausale kvinner. Lav beinmineraltetthet er en risikofaktor for osteoporoserelaterte beinbrudd.»
(Forordning (EU) nr. 1228/2014)
2. Det er obligatorisk å deklare innholdet av et stoff når dere bruker en påstand om stoffet. Her brukes en påstand om kalsium. Innholdet av vitaminer og mineraler skal oppgis nederst i selve næringsdeklarasjonen, jf. matinformasjonsordningen artikkel 30(2)f), vedlegg XV.

3. Når dere bruker en helsepåstand om et produkt, må dere også gi opplysninger om hvilken mengde næringsmiddel og hvilket bruksmønster som kreves for å oppnå den gunstige effekten, jf. påstandsforordningen artikkel 10(2)b). I dette tilfellet inngår disse opplysningene i vilkårene for bruk av påstanden: «Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst inneholder 400 mg kalsium per porsjonsenhet. Forbrukeren skal informeres om at den fordelaktige virkningen oppnås ved et daglig inntak på minst 1200 mg kalsium fra alle kilder».
4. For denne påstanden gis det spesifikke krav til opplysninger som må gis i merkingen når produktet tilsatt kalsium. I slike tilfeller skal forbrukeren informeres om at produktet er særlig ment for kvinner som er 50 år eller eldre.
5. Når dere bruker en helsepåstand om redusert sykdomsrisiko skal merkingen også inneholde en angivelse av at den sykdommen påstanden gjelder, kan ha mange risikofaktorer, og at en endring av en av disse risikofaktorene *kan*, men ikke nødvendigvis vil, ha en gunstig virkning, jf. artikkel 14(2).
6. Når dere bruker en helsepåstand om et produkt, må dere også gi opplysninger om betydningen av et variert og balansert kosthold og en sunn livsstil, jf. artikkel 10(2)a).
7. Ernæringspåstand *Rik på kalsium*
Produktet må minst inneholde en dobbelt mengde av kravene for påstanden «kilde til kalsium», altså minst 30 % av referanseverdien for kalsium per 100 g eller 100 ml for andre produkter enn drikker. Referanseverdien for kalsium er 800 mg, dvs. at produktet må inneholde minst 240 mg per 100g produkt for å kunne benytte ernæringspåstanden «Rik på kalsium», jf. vedlegg Ernæringspåstander og vilkårene som gjelder for dem i påstandsforordningen og vedlegg XIII, del A i matinformasjonsforordningen.

Huskeliste for bruk av obligatoriske tilleggsopplysninger:

- Hvis dere oppgir en helsepåstand i «merkingen» av et næringsmiddel, skal merkingen også inneholde de fire obligatoriske tilleggsopplysningene i tråd med bestemmelsene i artikkel 10(2).
- Hvis dere oppgir en helsepåstand i reklamen for produktet, men ikke på selve det ferdigpakke produktet, skal tilleggsopplysningene gå fram av reklamen. Tilleggsopplysningene er knyttet til helsepåstanden, og det er derfor ikke relevant å gi slike tilleggsopplysninger på emballasjen til et produkt dersom den ikke også inneholder helsepåstander.
- Hvis dere gir helsepåstander i kollektiv reklame – altså reklame som ikke er rettet mot et spesifikt produkt, men for eksempel «havregryn» – skal tilleggsopplysningene alltid gis i selve reklamen. Man kan ikke forvente at alle merker av havregryn har helsepåstanden på selve produktet.
- Hvis dere gir en helsepåstand i merkingen av et produkt og gjentar denne påstanden i reklamen for produktet, er det tilstrekkelig å ha tilleggsopplysningene bare på selve produktet. Da kan forbrukeren tilegne seg den nødvendige informasjonen ved selve kjøpet av produktet.

7 Om ernæringsprofiler og hvordan dere kan kommunisere sunnhet i tråd med regelverket

7.1 Hvordan kan dere kommunisere sunnhet i tråd med regelverket?

I Norge er store deler av næringsmiddelbransjen aktive støttespillere i helsemyndighetenes arbeid for å bedre nordmenns kosthold og helse. Et ledd i dette arbeidet er å bruke markedsføring som et hjelpemiddel for å gjøre det enklere for forbrukerne å ta sunne og helsemessig gode valg.

Hvordan kan dere som matvarebransje kommunisere sunnhet uten at det kommer i konflikt med generelle villedningsbestemmelser og regelverket for frivillig bruk av ernærings- og helsepåstander?

Dette kan dere gjøre ved å bruke ernærings- og helsepåstander fortrinnsvis om næringsmidler. Helsedirektoratet anbefaler i et sunt og variert kosthold. Dere har også, under visse forutsetninger, anledning til å bruke Helsedirektoratets kostråd direkte i markedsføringen.

I dette kapitlet gir vi tips om sunnhetskommunikasjon ved hjelp av bevisste valg av hvilke matvarer dere bruker ernærings- og helsepåstander om, så lenge ernæringsprofilene ikke er etablert.

Les om bruk av Helsedirektoratets kostråd i markedsføringen i [kapittel 8.6](#).

7.2 Produktet må leve opp til ernæringsprofilene (artikkel 4(1) og 4(2)) – bestemmelsen er ikke innført

Da påstandsregelverket ble etablert i 2006, ble EU-kommisjonen pålagt å opprette *ernæringsprofiler*, jf. påstandsforordningen artikkel 4 og fortalepunktene 10–12.

Matvarer med gunstig ernæringsprofil skulle kunne merkes med påstander. Matvarer med en ugunstig ernæringsprofil skulle ikke kunne merkes med påstander.

Ernæringsprofilene er ennå ikke etablert. Dette medfører at tillatte ernæringspåstander og godkjente helsepåstander som hovedregel kan brukes på *alle* matvarer i dag. Det er ingen konkrete bestemmelser i påstandsforordningen som sier at det er generelt forbudt å gi påstander om nærmere bestemte matvarer eller matvaregrupper på grunn av disse matvarenes sammensetning.

I fravær av ernæringsprofilene vil Mattilsynet ut fra de generelle villedningsbestemmelsene i påstandsforordningen og matinformasjonsforordningen likevel i konkrete tilfeller kunne avgjøre om en påstand er egnet til å villede forbrukeren på grunn av matvarens ernæringsmessige status. Dette vil måtte avgjøres fra sak til sak, avhengig av hvilket produkt påstanden brukes om, og øvrig merking og markedsføring av dette produktet.

I de følgende avsnittene gir vi derfor noen råd og tips om hvordan dere kan bruke ernærings- og helsepåstander uten å komme i konflikt med de mer generelle villedningsbestemmelsene i artikkel 3 i påstandsforordningen og artikkel 7 i matinformasjonsforordningen.

7.2.1 Hvordan velge hvilke matvarer dere bruker ernærings- og helsepåstander om, så lenge ernæringsprofilene ikke er etablert?

I dag kan tillatte ernæringspåstander og godkjente helsepåstander som hovedregel brukes på *alle* matvarer. Dette gjelder så lenge det ennå ikke er etablert ernæringsprofiler for ulike typer næringsmidler, som påstandsregelverket legger opp til.

Det er likevel klokt å bruke ernærings- og helsepåstander bare om de næringsmidlene som er ernæringsmessig gunstige. Et viktig formål med påstandsregelverket er å beskytte forbrukerne mot villedende markedsføring og å gjøre det enklere å velge matvarer som bidrar til et sunt og variert kosthold. Dette vil være enklere å oppfylle dersom påstandene forbeholdes matvarer som kan kalles sunne.

Dere må selv vurdere om en påstand som er brukt på et konkret produkt, kan være villedende fordi den fremmer bruk av matvarer helsemyndighetene fraråder et høyt eller jevnlig inntak av. Som hjelpemiddel kan det være naturlig å bruke helsemyndighetenes føringer gjennom for eksempel Helsedirektoratets kostråd med utdypende undertekster, og Nøkkelhullet. Dere kan også bruke den såkalte MFU-listen fra Matbransjens faglige utvalg (se forklaring på hva MFU-listen er, på side 103).

Helsedirektoratets kostråd kan gi hjelp til å avgjøre om bruken av en påstand villeder

Helsedirektoratet gir 11 matvarebaserte kostråd som i første rekke er rettet mot friske voksne med normal grad av fysisk aktivitet. Hvert av rådene har en undertekst som utdyper rådet.

Når dere skal vurdere om bruken av en påstand villeder eller fremmer sunnere valg, kan dere se til kostrådene for å undersøke hvordan denne matvaren/-gruppen omtales der. Spesielt underpunktene vil kunne gi tips om dette.

Les mer om

- kostrådene på helsedirektoratet.no
- bruk av myndighetenes kostråd i merking og markedsføring i [kapittel 8.6](#)

Nøkkelhullet kan gi hjelp til å avgjøre om bruken av en påstand villeder

Nøkkelhullet er en frivillig merkeordning for sunnere matvarer. Bruk av Nøkkelhullet er regulert i en egen forskrift. Nøkkelhullmerkede varer inneholder mindre fett, salt, sukker og mer kostfiber sammenlignet med matvarer innenfor samme gruppe. Kravene for bruk av Nøkkelhullet tar hensyn til både innhold av næringsstoffer og sammensetningen i et sunt og variert kosthold.

Dere kan bruke nøkkelhullforskriftens kriterier som overordnet hjelp for å vurdere bruken av en påstand. I noen sammenhenger er det kanskje for strengt å kreve at alle kravene i nøkkelhullforskriften skal være oppfylt for å kunne bruke en ernærings- eller helsepåstand. Det er ikke meningen at man skal bruke kriteriene slavisk gruppe for gruppe og næringsstoff for næringsstoff. Mattilsynet mener at det hensiktsmessige er å bruke nøkkelhullordningen, sammen med en vurdering av hvordan matvaren samsvarer med Helsedirektoratets kostråd.

MFU-listen kan gi hjelp til å avgjøre om en påstand villeder

Matbransjens faglige utvalg har, som retningsgivende for bransjen, utarbeidet en liste over produkter som ikke skal markedsføres overfor barn. Denne listen er basert på tolltariffen og omfatter sjokolade og sukkervarer, søte pålegg og desserter, snacks, drikkevarer, serverings- og take away-måltider, spiseis, frokostblandinger, kaker, kjeks og annet søtt bakverk, yoghurt og lignende.

Les mer om MFU-listen på mfu.as. Listen vil også være et nyttig hjelpemiddel for å vurdere bruken av helse- og ernæringspåstander.

Tips til hvordan dere kan bruke ernærings- eller helsepåstander uten å villede forbrukeren

Når er det greit å utstyre en matvare med ernærings- eller helsepåstand, og når vil det kunne villede forbrukeren? Her følger noen råd, vurderinger og eksempler.

Alle eksemplene forutsetter at kravene i påstandsforordningen ellers er oppfylt.

Se for øvrig forbeholdene knyttet til tolkning og ansvar i tekstboksen til slutt i dette kapitlet, i [kapittel 1.3](#) og i [kapittel 8](#). Tekstboksen gjelder både bruk av påstander i fravær av ernæringsprofilene og bruk av Helsedirektoratets kostråd.

1 Om matvarer Helsedirektoratet anbefaler, og om matvarer med Nøkkelhullet

Det er generelt greit å bruke påstander om matvarer Helsedirektoratet anbefaler som ledd i et sunt kosthold.

Eksempel – påstander om næringsmidler Helsedirektoratet anbefaler i et sunt kosthold

Det er generelt greit å bruke påstander om

- frisk frukt, bær, grønnsaker og belgvekster, fisk og grove kornprodukter
- hvitt kjøtt og magre kjøttprodukter, magre meieriprodukter og andre nøkkelhullmerkede varer

Vi stiller ikke noe absolutt krav til at bare nøkkelhullmerkede næringsmidler kan omtales ved hjelp av ernærings- eller helsepåstander, og også næringsmidler som ikke er omfattet av nøkkelhullordningen, kan markedsføres ved hjelp av relevante og tillatte ernæringspåstander eller godkjente helsepåstander. Eksempler kan være egg og smoothies.

I kostrådernes underpunkter finner dere flere holdepunkter for hvilke matvarer dere kan gi påstander om uten at det kan oppfattes som villedende. Kostrådene peker for eksempel i retning av at det er bedre å bruke påstander om hvitt kjøtt og magre kjøttprodukter enn om rødt kjøtt.

Se også kommentar til punkt 3.

2 Velg påstander om de mest relevante stoffene i næringsmiddelet

Vi oppfordrer dere til å velge de mest relevante godkjente påstandene knyttet til produktet.

Eksempler – påstanden bør gjelde de relevante stoffene

- Selv om et grovbrød har nok vitamin C til å bære en påstand om helseeffekt fra vitamin C, er det mer relevant å bruke en påstand om for eksempel kostfiber på brødet.
- Melk inneholder nok vitaminer og mineraler til å kunne bære flere ernæringspåstander (7,5 % eller 15 % av referanseverdien for stoffet, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 30(1)f) og vedlegg XIII). Det er likevel mest relevant å bare bruke påstander om de stoffene der melken, på grunn av det norske inntaksmønsteret utgjør en reell og betydelig kilde til stoffet samlet sett.

Det er et poeng at man ikke skal villede forbrukeren, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 7 og artikkel 36. Derfor er det bra å bruke påstander som støtter opp under myndighetenes ernæringsbudskap og den vitenskapelige kunnskapen om hvilke matvarer som er gode kilder til hva i det norske kostholdet. Bruk av påstander som kan bidra til en feilaktig oppfatning av hvorfor et produkt er et godt alternativ, ved at man for eksempel framhever vitamin C og ikke kostfiber i et grovbrød, er mindre bra.

Se også kommentarene til punkt 3 og 4 nedenfor.

3 Unngå å bruke påstander om «usunne» næringsmidler

Det er mindre greit å bruke ernærings- eller helsepåstander på matvarer med et høyt innhold av fett, salt og/eller sukker.

Eksempel – unngå påstander på «usunne» produkter

Dette er for eksempel

- søte drikkevarer, boller, kjeks, kaker og annet søtt bakverk
- salte produkter
- sjokolade, godteri
- andre produkter som ikke kvalifiserer til Nøkkelhullet (for eksempel syltetøy, søte müsliblandinger, ferdigretter med mer fett, salt og sukker enn det som tillates i relevant gruppe i nøkkelhullet)
- andre produkter som er ført på den såkalte MFU-listen

Bruk av påstander om slike produkter vil kunne villede forbrukeren med hensyn til hva som er naturlig sunne produkter. Er det ønskelig å påvirke inntaket av salte peanøtter med påstander om gunstig innhold av omega-3? Hva med sjokolademilkshake eller frukt og bær i sukkerlake?

Se også kommentaren knyttet til punkt 1 om hvordan *Nøkkelhullet* kan være veiledende for å avgjøre om bruk av en påstand er villedende eller ikke.

Se også kommentaren til punkt 2.

4 Påstander om berikede produkter

Det er mindre greit å bruke ernærings- eller helsepåstander om produkter når stoffet påstanden gjelder, er tilsatt (beriking).

Eksempel – påstander om berikede produkter

Dette gjelder for eksempel «mindre sunne» produkter som

- energidrikker eller andre berikede drikkevarer
- barer (energibar, sportsbar osv. av den typen som er tilsatt vitaminer, mineraler og/eller aminosyrer)
- frokostblandinger tilsatt vitaminer eller mineraler
- andre berikede produkter som i seg selv vil kunne framstå som «usunne»

Vi ønsker i utgangspunktet begrenset bruk av påstander om berikede produkter, og særlig de som ikke naturlig inngår i et sunt og variert kosthold for hele eller deler av befolkningen.

For noen berikede produkter, særlig de som har en generell tillatelse til beriking gjennom eget regelverk, kan det etter en totalvurdering av produktets sammensetning og markedsføringen av det, likevel være greit å framheve enkelte egenskaper gjennom bruk av ernærings- eller helsepåstander. Dette gjelder blant annet barnemat, der det finnes flere spesifikke helsepåstander, for eksempel om jern og kognitiv utvikling, som kan brukes.

Et annet eksempel er melk tilsatt vitamin D, fordi denne tilsetningen er ønsket av myndighetene som et ledd i å sikre god vitamin D-status i befolkningen.

Noen forbehold – og en oppfordring til bransjen om å utvise nøkternhet

Mattilsynet poengterer at det endelige ansvaret for å fortolke lovgivningen ligger hos domstolen. Forslagene i dette kapittelet er derfor kun en mulig forståelse.

Mattilsynet skal heller ikke forhåndsgodkjenne merkingen og markedsføringen av næringsmidler. Det er dere som virksomheter som selv har ansvar for å oppfylle kravene i regelverket, og som derfor selv må sørge for at merkingen og markedsføringen er i tråd med regelverket. Dette er nedfelt i matloven § 5 første ledd første punkt.

Bedømmelse av om bruk av en gitt påstand, eller gjengivelsen av et konkret kostråd er i tråd med regelverket, kan heller ikke skje løsrevet fra konteksten påstanden eller kostrådet inngår i. Mattilsynet vil derfor i konkrete tilfeller kunne avgjøre at en slik bruk av Helsedirektoratets kostråd er egnet til å villede forbrukeren. Dette vil imidlertid måtte avgjøres fra sak til sak, avhengig av hvilket produkt påstanden brukes om, og øvrig merking og markedsføring av dette produktet. Her vil helsemyndighetenes kostråd, egne utdypende underpunkt, Nøkkelhullet og den såkalte MFU-listen brukes som hjelpemiddel.

Når vi henviser til kostrådene, Nøkkelhullet og den såkalte MFU-listen, er dette kun ment som veiledende verktøy. Det må ikke oppfattes som forslag til en ny merkeordning, at vi gir føringer om at kostråd og påstander bare kan brukes på nøkkelhullmerkede matvarer, eller at dere skal vurdere hvert produkt konkret opp mot de ulike nøkkelhullkriteriene når dere vil markedsføre en matvare ved hjelp av kostråd, ernærings- eller helsepåstander.

8 Om regelverket og hvem og hva det gjelder for

8.1 Forordning versus forskrift om bruk av ernærings- og helsepåstander om næringsmidler

Regelverket for bruk av ernærings- og helsepåstander er det samme i hele EU/EØS-området.

Ernærings- og helsepåstandsforordningen (forordning (EF) nr. 1924/2006 om bruk av ernærings- og helsepåstander om næringsmidler) er innført i norsk rett gjennom § 1 i ernærings- og helsepåstandsforskriften (forskrift 17. februar 2010 nr. 187 om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler). Forskriften trådte i kraft 1. mars 2010, jf. § 8.

Påstandsforordningen harmoniserer reglene for bruk av ernærings- og helsepåstander om næringsmidler i EØS-området, mens *påstandsforskriften* gjør forordningens bestemmelser gjeldende også i Norge.

Den norske forskriften er en henvisningsforskrift. Dette betyr at teksten i påstandsforordningen er tatt inn i forskriften i sin helhet.

I denne veilederen henviser vi konsekvent direkte til artiklene i *påstandsforordningen*.

8.2 Hva er formålet med påstandsforordningen? (artikkel 1(1))

Det overordnede formålet med påstandsforordningen er å verne forbrukerne mot villedende markedsføring på grunn av ernærings- og helsepåstander om næringsmidler. Det er også et mål å gjøre det lettere å velge næringsmidler som er gunstige for ernæring og helse.

I tillegg skal den sikre at det indre markedet i EU/EØS fungerer tilfredsstillende, jf. artikkel 1(1).

Formålet skal sikres gjennom de øvrige bestemmelsene i påstandsforordningen og er ytterligere spesifisert i flere punkter i fortalen (det innledende kapittelet) til forordningen.

Påstandsforordningen utfyller de allmenne prinsippene i matinformasjonsforordningen.

8.3 Hvem skal følge påstandsforordningens regler? (artikkel 1(2))

Alle som deltar i aktiviteter som innebærer kommersiell kommunikasjon der det brukes ernærings- eller helsepåstander, skal følge reglene i påstandsforordningen.

Dette vil blant annet være alle dere som er

- næringsmiddelprodusenter, importører, markedsføringsansvarlige eller som på annen måte driver med produksjon og markedsføring av næringsmidler
- bransjeorganisasjoner, som representerer og dermed handler på vegne av næringsmiddelvirksomheter eller andre kommersielle interesser
- leger, ernæringseksperter, sykepleiere eller annet helsepersonell (profesjonsutdannet eller selvutnevnt)
- bønder, toppidrettsutøvere, treningskjendiser og bloggere
- alle andre når dere deltar i aktiviteter, eller utarbeider kommersiell kommunikasjon der bruk av ernærings- og helsepåstander inngår

8.4 Reglene gjelder alle næringsmidler (artikkel 1(2) og 1(3))

Påstandsforordningen gjelder for alle næringsmidler, også kosttilskudd.

Reglene gjelder ved bruk av varemerker, produktnavn eller betegnelser som kan antyde en ernærings- eller helsemessig virkning (jf. artikkel 1(3)), og både for ferdigpakke de næringsmidler og ikke-ferdigpakke de næringsmidler som tilbys for salg til sluttforbrukere eller storhusholdninger, jf. artikkel 1(2) andre avsnitt.

Som dere ser av artikkel 1(2) tredje avsnitt, gjelder reglene derfor også for salg av næringsmidler på spisesteder, som kafeer og restauranter, og for virksomheter som leverer mat til sykehus, skoler, virksomhetskantiner, eldre osv. Det vil si at bruk av ernærings- eller helsepåstander på menyer, skilt, nettsider eller ved muntlig presentasjon alltid må være i overensstemmelse med kravene i påstandsregelverket.

8.5 Reglene gjelder ved kommersiell kommunikasjon (artikkel 1(2))

Påstandsforordningen gir reglene for bruk av ernærings- og helsepåstander i kommersiell kommunikasjon om næringsmidler, jf. artikkel 1(2) første avsnitt. Kommer siell kommunikasjon er alle aktiviteter som gjøres for å fremme salg av et næringsmiddel.

8.5.1 Merking og markedsføring

Reglene gjelder derfor for alle aktiviteter, slik som merking, markedsføring, presentasjon, reklame, reklamekampanjer osv., der ernærings- og helsepåstander brukes for å fremme salg av ett eller flere næringsmidler. Kollektiv reklame og reklamekampanjer omfattes også.

Husk at reglene også gjelder når dere utformer en annonse som en fortelling om hvordan navngitte personer, såkalte sannhetsvitner, har erfart en gunstig effekt ved å bruke et næringsmiddel. I en slik fortelling må alle de utsagnene om næringsmiddelet som enten omfattes av definisjonen av ernæringspåstand eller definisjonen av en helsepåstand, være i tråd med bestemmelsene i påstandsforordningen, og de kan ikke være medisinske påstander. Se [kapittel 2.3](#) og [kapittel 5.9.1](#).

8.5.2 Kollektive reklamekampanjer

Kollektiv reklame er ikke definert i påstandsforordningen. Vi vurderer at begrepet omfatter reklame som gjøres for en hel næringsmiddelgruppe, for eksempel «havregryn» eller «fisk», og ikke for et spesifikt produkt eller varemerke. På engelsk omtales slik reklame som «generic advertising». Danskene sier «generisk(e) reklame(kampanjer)»

8.5.3 Muntlige opplysninger, nettsider og Facebook

All reklame og ulike presentasjonsmåter, inkludert muntlige opplysninger som gis ved levering av næringsmiddelet til forbrukeren, er også kommer siell kommunikasjon som omfattes av påstandsforordningen når dere bruker ernærings- eller helsepåstander. Det samme gjelder aktiviteter på Facebook eller andre sosiale medier og i foredrag eller kursvirksomhet.

Husk også at andres innlegg eller kommentarer på nettsider og kontoer på sosiale medier som dere er ansvarlige for, også er en del av markedsføringen og dermed skal være i tråd med reglene.

8.5.4 Påstander om næringsmidler som selges fra en virksomhet til en annen

Påstandsforordningens regler omfatter kommersiell kommunikasjon om et næringsmiddel slik næringsmiddelet er når det selges til forbrukeren, men alle handelsledd må følge forordningens bestemmelser, jf. artikkel 6(2).

Dette betyr for eksempel at når en virksomhet (A) selger et produkt til en annen virksomhet (B), som så pakker om produktet og selger det videre til sluttforbrukeren, gjelder påstandsforordningens regler både for virksomhet A og virksomhet B.

Eksempel – påstander om produkt solgt fra en virksomhet til en annen

Hvetemel selges fra en mølle til en virksomhet som pakker melet om i mindre pakker og selger det til forbrukeren. Både møllen og virksomheten som pakker melet, har ansvar for bruk av ernærings- eller helsepåstander om hvetemelet. Det er det samme næringsmiddelet som selges fra møllen til virksomheten som pakker, og så videre til forbrukerne.

Hvis virksomheten som kjøper hvetemelet fra møllen, bruker melet til produksjon av brød, og det er brødet som selges til forbrukeren, vil det oppstå et nytt produkt. Når hvetemelet i seg selv ikke selges til forbrukeren, men som en ingrediens i brødet, må eventuelle helsepåstander være tilpasset brødet.

Dette gjelder også kommersielle nettsider eller lignende, hvor alle de ernærings- eller helsepåstandene som brukes, skal være i overensstemmelse med forordningen, nettopp fordi hjemmesiden vil kunne være tilgjengelig for forbrukeren.

8.5.5 Informasjonsmaterieil til helsepersonell

Påstandsforordningens regler omfatter kommersiell kommunikasjon om et næringsmiddel slik næringsmiddelet er når det selges til forbrukeren, men alle handelsledd må følge forordningens bestemmelser, jf. artikkel 6(2).

Dette gjelder også kommersielt materieil som en virksomhet formidler til leger eller annet helsepersonell eller disses faglige organisasjoner, jf. EU-domstolens avgjørelse i sak C-19/15 som finnes i denne lenken: <http://curia.europa.eu/juris/document/document.jsf?jsessionid=9ea7d-0f130d5cf24d2a1f69747f6b36dc0b6b12be159.e34KaxiLc3eQc40LaxqMbN4PaNaTe0?text=&docid=181681&pageIndex=0&doclang=da&mode=lst&dir=&occ=first&part=1&cid=2046733>

8.6 Når og hvordan er bruk av myndighetenes kostråd omfattet av påstandsforordningen?

Kostråd fra offentlige helsemyndigheter er i utgangspunktet ikke kommersielle budskap og er derfor i seg selv ikke omfattet av påstandsforordningen, jf. punkt nr. 4 i fortalen til forordningen, der det står at påstandsforordningen «*bør ikke få anvendelse på påstander som framsettes i ikke-kommersiell kommunikasjon, som veiledning eller råd om kosthold fra offentlige helsemyndigheter og -organer [...]»*.

Legg imidlertid merke til at dette bare gjelder når kostrådene brukes i ikke-kommersielle sammenhenger.

Bruk av Helsedirektoratets kostråd i markedsføringen av matvarer er kommersiell kommunikasjon og skal enten bedømmes ut fra påstandsforordningen eller de generelle villedningsbestemmelsene i matinformasjonsforordningen.

Det er viktig at dere ikke bruker dem på en slik måte at det ser ut som om Helsedirektoratet, Mattilsynet eller andre myndigheter anbefaler det konkrete næringsmiddelet.

8.6.1 Bruk av konkrete kostråd

Kostråd som faller inn under definisjonen for «ernæringspåstand» eller «helsepåstand», er omfattet av påstandsforordningen. Øvrige kostråd skal vurderes ut fra de generelle villedningsbestemmelsene.

Eksempel – kostråd som er omfattet av påstandsforordningen

Ernæringspåstand

Kostrådet «velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten» gir en konkret anbefaling om å velge matvarer med en spesiell ernæringsmessig sammensetning: lite salt. Kostrådet anses derfor som en ernæringspåstand. Når dette kostrådet brukes i kommersiell kommunikasjon rundt et næringsmiddel, må minst vilkårene for bruk av ernæringspåstanden «lavt saltinnhold» være oppfylt.

Eksempel – kostråd som ikke er omfattet av forordningen

Utenfor omfanget av påstandsforordningen

Kostrådene «spis minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag» og «spis grove kornprodukter hver dag» er anbefalinger eller utsagn som viser anbefalt inntak av en matvare eller en matvarekategori per dag. Slike utsagn faller ikke inn under definisjonene for henholdsvis *ernæringspåstand* eller *helsepåstand*. Dette betyr at bruk av slike kostråd ikke er omfattet av påstandsforordningen selv om de brukes i kommersiell kommunikasjon. De skal vurderes opp mot de generelle villedningsbestemmelsene i matinformasjonsforordningen.

Les mer om kostrådene på helsedirektoratet.no.

8.6.2 Dere kan bruke Helsedirektoratets kostråd til å fremme ernæringsmessig gunstige matvarer

Som nevnt ovenfor kan kostrådene bare brukes i kommersiell kommunikasjon dersom det ikke villeder forbrukeren og det ikke gis inntrykk av at Helsedirektoratet, Mattilsynet eller andre myndigheter anbefaler den konkrete matvaren. Noen kostråd omfattes av definisjonen av *ernæringspåstand*.

Kostrådenes ordlyd, Nøkkelhullet og den såkalte MFU-listen kan brukes som rettesnor når dere ønsker å bruke kostråd i markedsføring av produktene deres.

Tips til hvordan dere kan bruke Helsedirektoratets kostråd i merking og markedsføring

Når er det greit å bruke et kostråd i kommunikasjon om en matvare, og når vil det kunne villedde forbrukeren? Her følger noen råd, vurderinger og eksempler.

Se for øvrig forbeholdene knyttet til tolkning og ansvar i tekstboksen til slutt i [kapittel 7.2.1](#). Dette vil også gjelde for bruk av Helsedirektoratets kostråd i markedsføringen av næringsmidler.

Husk at det bare er de kostrådene som enten kan defineres som en ernæringspåstand eller en helsepåstand, som omfattes av påstandsforordningen. De andre skal vurderes ut fra matinformasjonsforordningen.

1 Bruk kostrådet på de matvarene rådet handler om

Kostråd bør brukes på matvarer som passer inn under rådet. Hvert råd har en undertekst som utdyper hvilke matvarer som hører inn under det enkelte kostrådet.

Eksempel – bruk kostrådet på de næringsmidlene kostrådet handler om

Kostrådet «spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag» bør helst brukes om produkter i disse varegruppene.

Underteksten til dette rådet gir blant annet informasjon om at rådet omfatter både friske og bearbejdede produkter, og at poteter ikke er en del av fem om dagen.

2 Bruk kostrådene på matvarer som bør inngå i et sunt og variert kosthold

Det er generelt greit å bruke kostrådene i kommunikasjon om matvarer som har en god ernæringsmessig sammensetning, og som Helsedirektoratet anbefaler som ledd i en sunn og variert hverdagskost.

Eksempel – bruk kostrådet om næringsmidler som inngår i et sunt kosthold

Dette er typisk:

- grønnsaker, frukt, bær, fisk, grove kornprodukter, matoljer / myk margarin og vann
- magert kjøtt og magre kjøttprodukter, magre meieriprodukter
- nøkkelhullmerkede matvarer

I mange av kostrådene vises det i underteksten for rådet til Nøkkelhullet som et hjelpemiddel for forbrukeren til å finne for eksempel «magre» eller «grove» produkter. Kriteriene i nøkkelhullforskriften er et praktisk verktøy til å vurdere hvilke matvarer som passer inn under et råd, men er kun veiledende. I noen sammenhenger vil det være for strengt å kreve at alle vilkårene i nøkkelhullforskriften skal være oppfylt for at det skal være greit å bruke et kostråd. For eksempel vil et grovt brød eller en grov kornblanding i tråd med kostrådets beskrivelse av grove kornprodukter kunne høre inn under kostrådet «spis grove kornprodukter hver dag» selv om det ikke innfrir nøkkelhullkravene til fett, salt eller sukker. Det vil være naturlig å legge vekt på at det mest sentrale nøkkelhullkriteriet for en matvaregruppe innfris. For grove kornprodukter vil dette være innholdet av fullkorn og kostfiber.

3 Ikke bruk rådene på «usunne» næringsmidler

Det er mindre greit å bruke kostråd på matvarer som har et høyt innhold av mettet fett, salt og tilsatt sukker og/eller et lavt innhold av kostfiber og fullkorn.

Eksempel – ikke bruk kostrådet om «usunne» næringsmidler

Dette er typisk:

- søte drikkevarer
- boller, kjeks, kaker og annet søtt bakverk
- salte snacksprodukter
- sjokolade, godteri
- iskrem, søte pålegg og desserter
- andre produkter som ikke kvalifiserer til Nøkkelhullet (for eksempel syltetøy, søte mysliblandinger, yoghurt og lignende med høyt innhold av fett og sukker)
- andre produkter som er ført på den såkalte MFU-listen

Helsemyndighetene anbefaler å begrense hverdagsinntaket av matvarer som har et høyt innhold av mettet fett, salt og tilsatt sukker og/eller et lavt innhold av kostfiber og fullkorn. Bruk av kostråd på disse produktene vil derfor kunne villede forbrukeren. Mat- og drikkevarer som inngår i MFUs liste over produkter som ikke skal markedsføres overfor barn, er i stor grad de samme som de som ikke kvalifiserer for bruk av Nøkkelhullet. For matvaregrupper hvor MFU-listen har andre grenseverdier enn nøkkelhullkriteriene, kan det også være greit å bruke MFU-listen som rettesnor for bruk av et kostråd.

4 Noen kostråd er omfattet av påstandsforordningen

Kostråd som faller inn under definisjonen for en ernærings- eller helsepåstand, vurderes ut fra påstandsforordningen.

Eksempel – kostråd som er omfattet av definisjonen for ernæringspåstand

- Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.

Kostrådene «velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten» og «unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags» definerer matvarer ut fra innholdet av henholdsvis salt og sukker. Siden påstandsforordningen setter vilkår for bruk av ernæringspåstander, må bruk av disse kostrådene vurderes ut fra kravene i påstandsforordningen.

8.6.3 Bruk av formuleringer som «Helsedirektoratet anbefaler at ...»

I tillegg til å bruke kostrådene direkte kan dere også i visse sammenhenger presentere kostrådene i løpende tekst innledet med formuleringen *Helsedirektoratets kostråd sier ...* eller *Helsedirektoratet anbefaler ...*

Eksempel – kostrådene brukt i løpende tekst

Kostrådet «Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg» kan gjengis som *Helsedirektoratet anbefaler å spise fisk til middag to til tre ganger i uken og gjerne bruke fisk som pålegg.*

Forutsetningen er at anbefalingene brukes på en nøytral måte, og at dere ikke henviser til at næringsmiddelet har egenskaper som kan forebygge, behandle eller helbrede sykdom hos mennesker, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 7(3).

Les mer om

- Mattilsynets forbehold knyttet til tolkning og ansvar i tekstboksen til slutt i [kapittel 7.2.1](#)
- kostrådene på helsedirektoratet.no

8.7 Samarbeid mellom næring og myndigheter

Markedsføring og kollektive reklamekampanjer som gjennomføres innenfor rammen av partnerskap eller annet samarbeid mellom næring og myndigheter, er også omfattet av påstandsforordningens regler. Det avgjørende er ikke om myndighetene deltar i samarbeidet, men hva som er resultatet av samarbeidet, og om dette blir brukt i en kommersiell kontekst.

8.8 Om bruk av anbefalinger fra nasjonale helseorganisasjoner (artikkel 11)

I Norge har vi ikke særlige *nasjonale* regler for hvordan anbefalinger fra nasjonale helse- og ernæringsfaglige organisasjoner kan brukes. (Artikkel 11 omtaler disse som nasjonale organisasjoner for yrkesutøvere innen medisin, ernæring eller kosthold samt veldedige organisasjoner på helseområdet). Anbefalinger fra slike organisasjoner er derfor omfattet av påstandsforordningens bestemmelser når de brukes i en kommersiell sammenheng. En anbefaling fremmet av en slik organisasjon indikerer i seg selv at næringsmiddelet den brukes om, har spesielle helsemessige egenskaper. Slike uttalelser faller dermed inn under definisjonene av påstand i påstandsforordningens artikkel 2(2)(1) og definisjon av helsepåstand i artikkel 2(2)(5).

Anbefalinger gitt av slike organisasjoner skal også bedømmes ut fra den forståelsen eller det helhetsinntrykket organisasjonens navn gir. Eksempelvis kan en logo for en hjerteforening som er utformet som et hjerte, oppfattes som en helsepåstand, og logoen er derfor i seg selv en helsepåstand (etter artikkel 10(3)). Hvis organisasjonens navn eller logo kan oppfattes som en helsepåstand, må logoen, ved kommersiell bruk, følges av en beslektet spesifikk og samtidig godkjent helsepåstand.

Importerte næringsmidler med anbefalinger fra andre lands organisasjoner, eller fra multinasjonale organisasjoner, vil være sidestilt med norskproduserte næringsmidler. En henvisning til slike utenlandske organisasjoner vil vurderes på samme måte som henvisning til norske organisasjoner i spørsmålet om anbefalingen/organisasjonsnavnet/logoen (påstanden) tilfredsstillende kravene i påstandsforordningen og de generelle villedningsbestemmelsene i matinformasjonsforordningen.

Les om forbud mot anbefalinger fra leger, annet helsepersonell og organisasjoner som ikke er omfattet av artikkel 11, i [kapittel 5.9.4](#).

8.9 Varemerker, handelsbetegnelser og fantasinavn (artikkel 1(3))

I prinsippet kan dere bruke varemerker, handelsbetegnelser eller fantasinavn i merking, pakningsutformingen eller reklamen for et næringsmiddel på samme måte som de såkalte uspesifikke helsepåstandene:

Dersom et varemerke, en handelsbetegnelse eller et fantasinavn er utformet slik at det kan oppfattes som en *ernæringspåstand*, kan dere bruke det dersom dere sørger for at merkingen, pakningsutformingen eller reklamen også inneholder en beslektet tillatt ernæringspåstand som er i samsvar med bestemmelsene i påstandsforordningen.

Eksempel – produktnavn som omfattes som en ernæringspåstand – riktig og feil bruk

Riktig bruk:

– Betegnelsen «omega-3-brød» kan oppfattes som en ernæringspåstand og kan bare brukes dersom merkingen, pakningsutformingen eller reklamen også inneholder en beslektet, tillatt ernæringspåstand. Relevante ernæringspåstander kan i denne sammenhengen være «kilde til omega-3-fettsyrer» eller «høyt innhold av omega-3-fettsyrer», og kan brukes dersom produktet inneholder nok omega-3-fettsyrer til å tilfredsstillende kravene til bruk av disse påstandene.

Feil bruk:

– Begrepet «lavkarbo» kan oppfattes som en ernæringspåstand. Begrepet kan ikke brukes som varemerke eller handelsbetegnelse fordi det ikke kan knyttes opp mot en tillatt ernæringspåstand i påstandsforordningens vedlegg. Produkter som er merket med utsagn som for eksempel lavkarbobrød og/eller lavkarbomiks kan derfor ikke omsettes.

Dersom et varemerke, en handelsbetegnelse eller et fantasinavn kan oppfattes som en *helsepåstand*, skal merkingen, pakningsutformingen eller reklamen også inneholde en beslektet godkjent helsepåstand som er i samsvar med bestemmelsene i påstandsforordningen.

Eksempel – produktnavn som oppfattes som en helsepåstand

Varemerket Hjertegod kan oppfattes som en helsepåstand på grunn av ordet «hjertegod». Dette kan bare brukes sammen med en godkjent helsepåstand om for eksempel hjertets funksjon.

Kravet om at den beslektede ernærings- eller helsepåstanden må være i samsvar med bestemmelsene i påstandsforordningen, betyr blant annet at varemerket, handelsbetegnelsen eller fantasinavnet

- ikke kan være usant eller villedende, jf. artikkel 3
- ikke kan antyde at helsen påvirkes negativt dersom man ikke inntar næringsmiddelet, si noe om størrelse og hastighet på vektnedgang eller vise til anbefalinger fra leger osv., jf. artikkel 12
- ikke kan framstå som en såkalt medisinsk påstand, jf. artikkel 7 i matinformasjonsforordningen
- ikke kan angi en effekt av et næringsmiddel hvis det ikke er tillatt å vise til den aktuelle effekten for dette næringsmiddelet fordi det ikke finnes noen godkjent helsepåstand om denne effekten av næringsmiddelet

Legg merke til at det i artikkel 1(3), går fram at dere bare kan bruke et varemerke, en handelsbetegnelse eller et fantasinavn dersom merkingen, pakningsutformingen eller reklamen også *inneholder* en beslektet påstand. I den norske oversettelse av forordningen er begrepet *inneholder* brukt i artikkel 1(3), mens det er begrepet *følges av* som brukes i artikkel 10(3). Disse begrepene regulerer *hvor* den ledsagende godkjente helsepåstanden skal plasseres. Både på engelsk (accompanied by), tysk (beigefügt ist), dansk (ledsages af) og svensk (återföljs av) er det imidlertid det samme begrepet som brukes i begge bestemmelsene. Ved forskjellig ordlyd i ulike offisielle språkversjoner av EØS-regelverket er det summen av det som går fram av de ulike offisielle språkversjonene som gjelder. Selv om det er brukt forskjellige begreper på norsk i de to bestemmelsene, legger vi til grunn at de betyr det samme.

Mattilsynet mener altså at begrepet *inneholder* her skal forstås som et krav om at den beslektede påstanden skal finnes på samme sted, altså i selve merkingen, og i nærhet til varemerket, slik det kreves ved bruk av et uspesifikt utsagn etter artikkel 10(3).

Nærmere om varemerker, varemerkeloven og forholdet til påstandsforordningen

Det kommer fram av varemerkeloven § 2 at et varemerke kan bestå av alle slags tegn som er egnet til å skille en virksomhets varer eller tjenester fra andres, for eksempel ord og ordforbindelser, inkludert slagord, navn, bokstaver, tall, figurer og avbildninger, eller en vares form, utstyr eller emballasje.

Det at et varemerke har blitt registrert av Patentstyret etter bestemmelsene i [varemerkeloven](#), påvirker ikke bruken av dette varemerket ut fra påstandsforordningen eller annet næringsmiddelregelverk. En slik registrering begrenser ikke Mattilsynets (eller andre myndigheters) adgang til å gripe inn mot *bruk* av varemerket (eller visse elementer av det) dersom det er i strid med bestemmelsene i næringsmiddelregelverket (eller annet sektorregelverk som forvaltes av andre myndigheter).

Når et varemerke registreres, undersøker Patentstyret hovedsakelig bare om det aktuelle merket har tilstrekkelig særpreg til å kunne registreres, jf. § 14 i varemerkeloven. Patentstyret vurderer derfor ikke om bruk av varemerket (eller av visse deler av varemerket) i merkingen av eller reklamen for næringsmidler vil kunne være i strid med bestemmelsene i næringsmiddelregelverket. Registrerte varemerker gir derfor alltid bare en presumsjon for en rettighet.

Mattilsynets eventuelle vedtak i slike saker gjelder imidlertid bare *bruken* av varemerket (eller nærmere bestemte elementer i varemerket), ikke selve varemerkeregistreringen etter varemerkeloven.

8.9.1 Handelsbetegnelser og fantasinavn

Begrepene *handelsbetegnelse* og *fantasinavn* er ikke definert i næringsmiddelregelverket. Matinformasjonsforordningen gir bestemmelser om «næringsmidelets betegnelse», jf. matinformasjonsforordningen artikkel 9(1)a), 17 og vedlegg VI. Alle ferdigpakkede næringsmidler skal i merkingen være utstyrt med en betegnelse som skal gi forbrukerne en klar forståelse av produktets egenart. Betegnelsen skal beskrive produktet slik at produktet enkelt kan skilles fra andre produkter. Skummetmelk, melkesjokolade og appelsinsaft er eksempler på slike betegnelser.

Handelsbetegnelser eller fantasinavn kan aldri erstatte næringsmidelets betegnelse, men kan eventuelt brukes i tillegg til næringsmidelets betegnelse.

Disse kan være synonyme med det navnet (varemerket) produktet selges under – for eksempel Tine skummetmelk, Freia melkesjokolade og Nora appelsinsaft.

Les mer om reglene for et næringsmiddels betegnelse, handelsbetegnelser og fantasinavn i [veiledningsmaterialet til matinformasjonsforordningen](#).

8.9.2 Overgangsbestemmelse

Varemerker og handelsbetegnelser som er i strid med bestemmelsene i påstandsforordningen, men som var lovlig på markedet før 1. januar 2005, kan brukes fram til 19. januar 2022.

Denne overgangsordningen gjelder ikke fantasinavn.



8.10 Markedsføringsutsagn og produktnavn i «gråsonen»

En rekke markedsføringsutsagn eller produktnavn befinner seg i en gråsonen der det kan være vanskelig å avgjøre om de er omfattet av påstandsforordningen eller ikke.

Eksempel – hjertegod

Utsagnet «hjertegod» på en hjerteformet kake kan være knyttet til kakens form og smak på en slik måte at utsagnet ikke oppfattes som en helsepåstand.

På andre produkter, som for eksempel margariner med et høyt innhold av umettet fett, vil et slikt utsagn derimot mest sannsynlig framstå som en helsepåstand.

Salgsstedet, eller den sammenhengen næringsmiddelet selges i, vil også kunne ha betydning for om et utsagn eller et produktnavn vil oppfattes som en ernæringspåstand, en helsepåstand eller ikke.

Eksempel – relax

Dersom uttrykket *relax* inngår i betegnelsen til et næringsmiddel, vil det oppfattes ulikt avhengig av om det er et produkt som selges i en helsekostbutikk eller i en bar.

Dere må likevel alltid være bevisste på at et utsagn som kun oppfattes som å være «av humoristisk karakter» i en sammenheng, vil kunne oppfattes som en ernærings- eller helsepåstand i en annen sammenheng. Dette må dere vurdere nøye fra sak til sak.



8.11 Generiske betegnelser – som hostesaft (artikkel 1(4))

Som unntak fra artikkel 1(3), kan generiske betegnelser som tradisjonelt har vært brukt til å angi en egenskap ved en gruppe næringsmidler, og som antyder en virkning for menneskers helse, brukes uten at de følges av en godkjent helsepåstand, dersom EU-kommisjonen har innvilget søknad om dette.

I punkt 5 i fortalen til påstandsforordningen nevnes «digestive» og «hostepastiller» som eksempler på slike generiske betegnelser som man kan søke om unntak for. Bakgrunnen for et slikt unntak er at forbrukerne antakelig ikke tenker at produkter med en slik betegnelse har en positiv effekt på helsen på tross av at begrepet i seg selv gir inntrykk av det. Forbrukeren forventer ikke at «digestive-kjeks» gir bedre fordøyelse.

Tabell 6. Våren 2018 har EU-kommisjonen søknader om følgende betegnelser til behandling:

Generic descriptor *	Class of food	Member States where the exemption is valid
Tonic (in English); Tonique (in French); Tonik (in Croatian, Hungarian, Polish, and Slovenian); Tónico, tónica and tonică (in Romanian)	Non-alcoholic carbonated beverage containing the bittering agent 'quinine'	All Member States
Hustenbonbon	Confectionery products containing plant parts and/or essential oils	Austria
Hustenstopper	Confectionery products containing plant parts and/or essential oils	Austria
Hustenzuckerl	Confectionery products made of solutions of sugar, starch syrup, inverted sugar and/or honey with the addition of herbal ingredients in the form of drops	Austria
Hustensirup	Confectionery products made of solutions of sugar, starch syrup, inverted sugar and/or honey with the addition of herbal ingredients in the form of a syrup	Austria
Biscotto salute	Rusk-type bakery products	Italy

* Tabellen er direkte klippet fra: «Working Document prepared by the Commission services – This document cannot be regarded as the official position of the European Commission and does not prejudge the Commission's final decision».

Reglene for hvordan dere kan søke om tillatelse til å bruke en generisk betegnelse, er gitt i forordning (EU) nr. 907/2013 om fastsettelse av regler for søknader om bruk av generiske beskrivelser (betegnelser). Denne forordningen ligger som vedlegg i påstandsforskriften.

Vær imidlertid oppmerksom på at et næringsmiddels betegnelse ikke kan betraktes som en generisk betegnelse. Dette er fordi næringsmidelets betegnelse er del av de obligatoriske opplysningene som alltid skal være med i merkingen, jf. matinformasjonsforordningen artikkel 17. Se også [kapittel 8.9](#) i denne veilederen.



Vær også oppmerksom på at EU-kommisjonen kun vil innvilge en søknad om unntak fra påstandregelverket dersom det kan dokumenteres at forbrukerne i de landene produktet selges, ikke forventer at produktet skal ha en positiv helseeffekt.

8.12 Mer spesifikt regelverk gjelder foran påstandsforordningen (artikkel 1(5))

Påstandsforordningen gjelder alle næringsmidler, men i de tilfellene andre og mer spesifikke regelverk stiller andre krav til merking og bruk av ernærings- og helsepåstander, gjelder disse foran påstandsforordningens bestemmelser.

I artikkel 1(5) i påstandsforordningen kan dere finne hvilket regelverk dette er:

- Regelverk om næringsmidler for spesielle ernæringsmessige behov
Forskrift 13. august 2008 nr. 936 om morsmelkerstatninger og tilskuddsblandinger, som innfører EU-kommisjonens direktiv 2006/141/EF om morsmelkerstatninger og tilskuddsblandinger i norsk rett, gir en positivliste over de spesifikke ernærings- og helsepåstandene som kan brukes om morsmelkerstatning. Denne gjelder nå parallelt med forskrift 10. januar 2014 nr. 21 om næringsmidler til særskilte grupper, der nytt regelverk om morsmelkerstatninger og tilskuddsblandinger også er inkludert.
- Regelverk om naturlig mineralvann
Forskrift 4. oktober nr. 1316 om naturlig mineralvann og kildevann, som innfører rådsdirektiv 80/777/EØF av 15. juli 1980 om tilnærming av medlemsstatenes lovgivning om utnyttelse og markedsføring av naturlig mineralvann i norsk rett, gir muligheter for bruk av visse ernærings- og helsepåstander på naturlig mineralvann om for eksempel nivåer av mineralinnhold.
- Regelverk om drikkevannets kvalitet
Forskrift 4. desember nr. 1372 om vannforsyning og drikkevann, som innfører rådsdirektiv 98/83/EF av 3. november 1998 om drikkevannets kvalitet i norsk rett.
- Regelverket for kosttilskudd
Forskrift 20. mai 2004 nr. 755 om kosttilskudd, som innfører direktiv 2002/46/EF om kosttilskudd i norsk rett, gir ingen spesielle regler for bruk av påstander som gjelder foran påstandsforordningen, men har likevel betydning for bruk av ernæringspåstander om kosttilskudd og oppsettet av næringsdeklarasjon.

Les mer om

- bruk av påstander om morsmelkerstatninger, tilskuddsblandinger og annen barnemat i [kapittel 5.6.2](#)
- bruk av påstander om kosttilskudd i [kapittel 4.10](#) og [kapittel 6.1.2](#)
- bruk av påstander om gluten og laktose i kapittelet om påstander om gluten og laktose i [kapittel 4.6](#)

8.13 Overgangsbestemmelser – de som gjenstår (artikkel 28)

Da forordningen trådte i kraft, inneholdt den mange overgangsbestemmelser. Sluttpunktet for de fleste av disse overgangsbestemmelsene er nå forbi.

Overgangsbestemmelsene er gitt i artikkel 28.

Disse overgangsbestemmelsene gjelder fremdeles våren 2018:



8.13.1 Overgangsbestemmelse for bruk av varemerker og handelsbetegnelser i artikkel 1(3)

Varemerker og handelsbetegnelser som er i strid med bestemmelsene i påstandsforordningen, men som var lovlig på markedet før 1. januar 2005, kan brukes fram til 19. januar 2022, jf. påstandsforordningen artikkel 28(2).

Denne overgangsordningen gjelder ikke fantasinavn som ikke samtidig er varemerker eller handelsbetegnelser.

8.13.2 Overgangsbestemmelse knyttet til artikkel 13(1) – planter og plantedeler (botanicals) og andre påstander på vent

Denne overgangsbestemmelsen dreier seg nå om

- bruk av påstander om planter og plantedeler (*botanicals*)
- bruk av noen få andre helsepåstander

Overgangsbestemmelsen gjelder bare for de påstandene som ble meldt inn til EU-kommisjonen før 31. januar 2008. Hver påstand har sitt eget ID-nummer.

Dere kan finne oversikt over ID-numrene til de påstandene som er satt på vent, og som fortsatt er omfattet av overgangsbestemmelsene, på [innledningssiden til EUs register over godkjente og avslåtte helsepåstander](#).

Overgangsbestemmelsen for hver enkelt av påstandene på ventelisten gjelder inntil EU-kommisjonen eventuelt har godkjent den aktuelle påstanden.

Påstander som ble meldt inn innen fristen i 2008, men som senere er trukket tilbake, er ikke omfattet av overgangsbestemmelsen.

Når en helsepåstand som har vært omfattet av overgangsbestemmelsene ikke blir godkjent, vil det gå fram av den rettsakten som avslår påstanden, om det gis en frist for når påstanden må være fjernet fra markedet.

Ansvar og forutsetning for bruk av de påstandene som er på vent

Forutsetningen for bruk er at påstandene ikke er villedende, og ellers oppfyller alle krav i næringsmiddelregelverket.

Når dere bruker en slik påstand, skal dere kunne dokumentere at påstanden er den samme som en av de påstandene som står på vent, at den viser til samme effekt, brukes om samme plante/plantedel og under de samme forutsetningene som den påstanden som står på vent (ID-nummer, samme plante/plantedel og samme effekt).

Det er dere, som virksomhet, som har ansvar for at dere bruker slike påstander, hentet fra ventelisten, på en måte som oppfyller alle krav i påstandsforordningen og næringsmiddelregelverket for øvrig, inkludert bruk av såkalte medisinske påstander.

Nærmere om bakgrunnen for overgangsordningen

Da påstandsforordningen ble fastsatt, ble EU/EØS-landene invitert til å melde påstander som faller inn under påstandene som er definert i artikkel 13(1) til EU-kommisjonen, for vurdering av EFSA. Dette skulle skje innen 31. januar 2008. Første del av arbeidet med å godkjenne disse påstandene ble fullført 25. mai 2012.

Resten av de innmeldte påstandene har siden da vært satt på vent.

Påstander om planter og plantestoffer er satt på vent fordi det ennå ikke er besluttet hvilke kriterier EFSA skal bruke for å bedømme søknadene. Noen få andre påstander er satt på vent fordi EU-kommisjonen ennå ikke har tatt stilling til om påstanden kan godkjennes, selv om EFSA har konkludert med at det er tilstrekkelig vitenskapelig bevis for påstanden. Visse påstander om koffein er et eksempel på det siste.

Inntil videre kan påstander som ble meldt inn før 31. januar 2008, men som ennå befinner seg i denne venteposisjonen, brukes uten godkjenning, jf. artikkel 28(5) om overgangstiltak for helsepåstander etter artikkel 13(1).

Les om

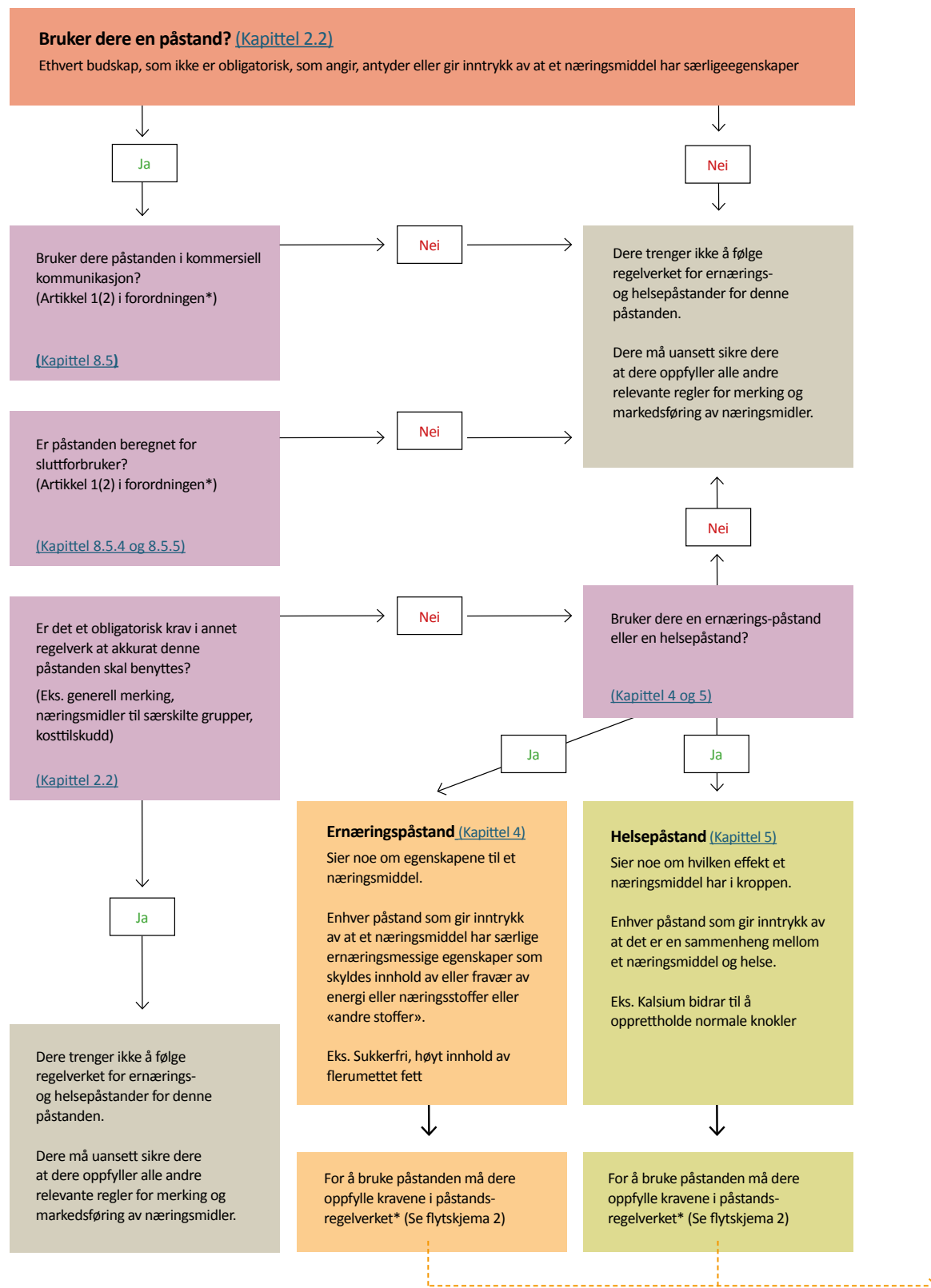
ID-numrene til påstander i «venteposisjon» gis på [innledningssiden til EUs register over godkjente og avslåtte helsepåstander](#).

Dere kan eventuelt også finne nærmere opplysninger om hva som skjuler seg bak de ulike ID-numrene, på [EFSAs nettside \(EFSA's Register of Questions\)](#).

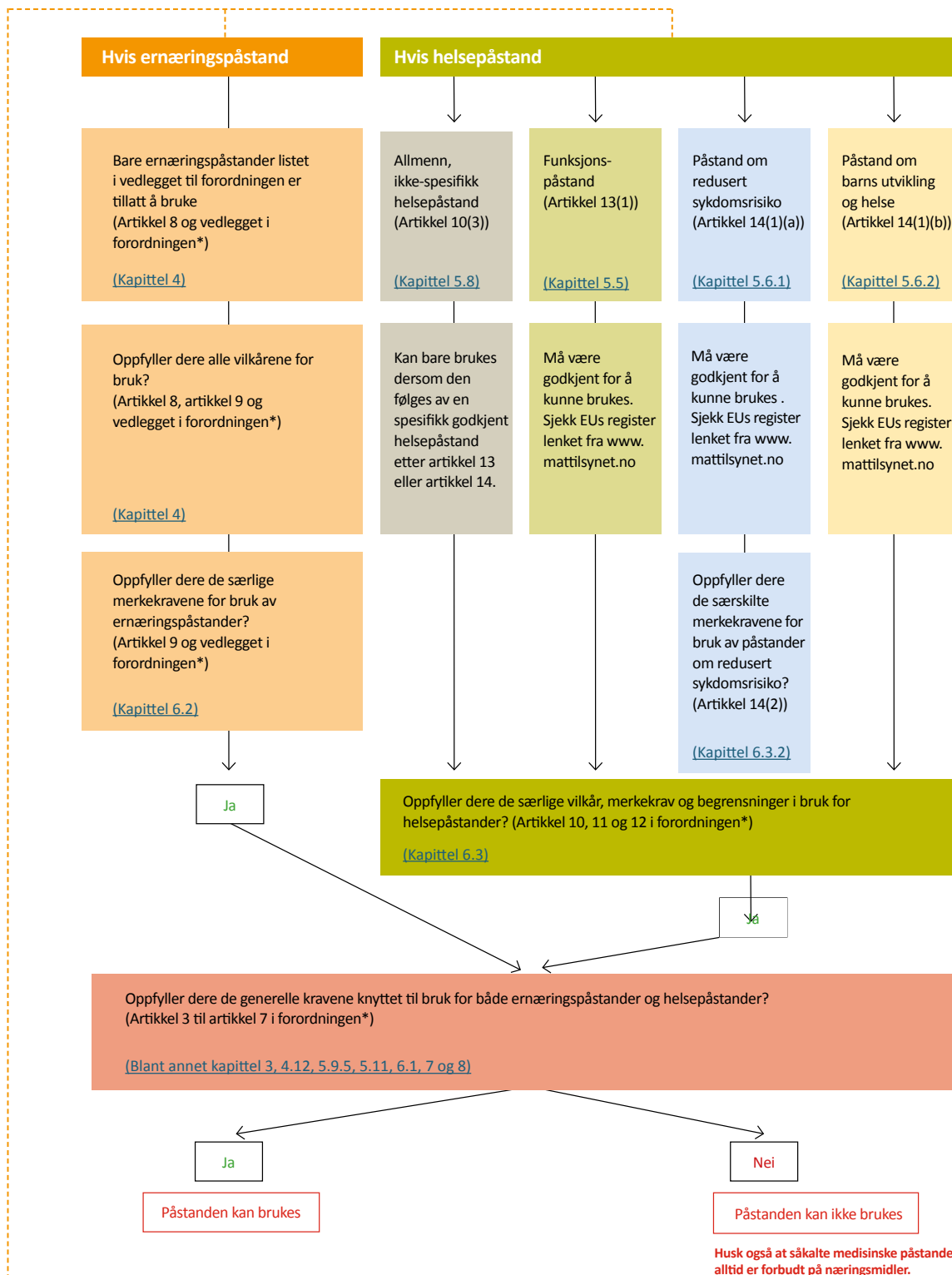
9 Flytskjema



Trenger dere å følge regelverket for bruk av ernærings- og helsepåstander? Ulike trinn for å avgjøre om et markedsføringsutsagn er en påstand etter definisjonen i påstandsforordningen, og i så fall, om påstanden dere ønsker å bruke tilfredsstillende alle kravene i forordningen.



Hvilken type påstand benytter dere?



10 Kortnavn til regelverk omtalt i veilederen

Nedenfor gjengir vi kortnavnene til de ulike rettsaktene som er omtalt i denne veilederen.

Istedenfor de fullstendige henvisningene til de ulike rettsaktene er det disse kortnavnene vi bruker i veilederteksten. Vi har gjort det slik for å gjøre dokumentet mer lesbart.

Vi gjør oppmerksom på at vi ikke kan garantere at listen er uttømmende for alle de rettsaktene som eventuelt har berøringspunkter til påstandsforordningen.

Kortnavn til regelverk vist til i denne veilederen:

Regelverkets kortnavn	Full tittel
Matloven	Lov 19. desember 2003 nr. 124 om matproduksjon og mattrygghet mv.
Matlovforskriften	Forskrift 22. desember 2008 nr. 1620 om allmenne prinsipper og krav i næringsmidler. Forskriften setter i kraft forordning (EF) nr. 178/2002 av 28. januar 2002 om fastsettelse av allmenne prinsipper og krav i næringsmiddelregelverket, om opprettelse av Den europeiske myndighet for næringsmiddeltrygghet og om fastsettelse av framgangsmåter i forbindelse med næringsmiddeltrygghet (food law).
Påstandsforskriften	Forskrift 17. februar 2010 nr. 187 om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler. Forskriften setter i kraft forordning (EF) 1924/2006 om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler.
Påstandsforordningen	Forordning (EF) 1924/2006 om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler
Matinformasjonsforskriften	Forskrift 28. november 2014 nr. 1497 om matinformasjon til forbrukerne. Forskriften setter i kraft forordning (EF) 1169/2011 om matinformasjon til forbrukerne.
Matinformasjonsforordningen	Forordning (EF) 1169/2011 om matinformasjon til forbrukerne.
Kosttilskuddforskriften	Forskrift 20. mai 2004 nr. 755 om kosttilskudd. Forskriften setter i kraft direktiv 2002/46/EF om kosttilskudd.

Forskrift om vitamintilsetning mv. til næringsmidler	<p>Forskrift 26. februar 2010 nr. 247 om tilsetning av vitaminer, mineraler og visse andre stoffer til næringsmidler.</p> <p>Forskriften setter i kraft forordning (EF) 1925/2006 om tilsetning av vitaminer, mineraler og visse andre stoffer til næringsmidler.</p>
Forordning om vitamintilsetning mv. til næringsmidler	<p>Forordning (EF) 1925/2006 om tilsetning av vitaminer, mineraler og visse andre stoffer til næringsmidler.</p>
Særnerforskriften	<p>Forskrift 21. desember 1993 om næringsmidler til bruk ved spesielle ernæringsmessige behov.</p> <p>Forskriften setter i kraft rådsdirektiv 89/398/EØF av 3. mai 1989 om tilnærming av medlemsstatenes lovgivning om næringsmidler beregnet på spesielle ernæringsmessige behov.</p>
Forskrift om næringsmidler til særskilte grupper	<p>Forskrift 10. januar 2014 nr. 21 om næringsmidler til særskilte grupper.</p> <p>Forskriften setter i kraft forordning (EF) 609/2013 om næringsmidler til særskilte grupper, forordning (EU) 2016/128 om næringsmidler til spesielle medisinske formål og forordning (EU) 2016/127 om morsmelkerstatninger og tilskuddsblandinger.</p>
Forskrift om morsmelkerstatninger og tilskuddsblandinger	<p>Forskrift 13. august 2008 nr. 936 om morsmelkerstatninger og tilskuddsblandinger.</p> <p>Forskriften implementerer Kommissjonsdirektiv 2006/141/EF om morsmelkerstatninger og tilskuddsblandinger.</p>
Forskrift om barnemat	<p>Forskrift 18. oktober 2002 nr. 1185 om bearbeidet kornbasert barnemat og annen barnemat til spedbarn og småbarn.</p> <p>Forskriften setter i kraft kommissjonsdirektiv 2006/125/EF om kornbasert barnemat og annen barnemat til spedbarn og småbarn.</p>
Slankeproduktforskriften	<p>Forskrift 1. oktober 1998 om næringsmidler beregnet til bruk i energibegrenset kost for vektreduksjon.</p> <p>Forskriften setter i kraft kommissjonsdirektiv 96/8/EF av 26. februar 1996 om næringsmidler til bruk i kalorifattige dietter med sikte på vekttap.</p>
Forskrift om næringsmidler til spesielle medisinske formål	<p>Forskrift 8. november 2001 nr. 1279 om næringsmidler til spesielle medisinske formål.</p> <p>Forskriften setter i kraft rådsdirektiv 1999/21/EF om næringsmidler til spesielle medisinske formål.</p>

Transfettsyreforskriften	Forskrift 16. januar 2014 nr. 34 om transfettsyrer i næringsmidler.
Forskrift om kvalitet på melk	Forskrift 3. juni 2015 nr. 607 om kvalitet på melk og melkeprodukter.
Forskrift om naturlig mineralvann	Forskrift 4. oktober 2004 nr. 1316 om naturlig mineralvann og kildevann. Forskriften setter i kraft rådsdirektiv 80/777/EØF av 15. juli 1980 om tilnærming av medlemsstatenes lovgivning om utnyttelse og markedsføring av naturlig mineralvann.
Drikkevannsforskriften	Forskrift 22. desember nr. 1868 om vannforsyning og drikkevann. Forskriften setter i kraft rådsdirektiv 98/83/EF av 3. november 1998 om drikkevannets kvalitet som er endret ved direktiv (EU) 2015/1787.
Markedsføringsloven	Lov 9. januar 2009 om kontroll med markedsføring og avtalevilkår mv. Loven er gitt av Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet og forvaltes av Forbrukertilsynet.
Legemiddeloven	Lov 4. desember 1992 nr. 132 om legemidler mv. Loven er gitt av Helse- og omsorgsdepartementet og forvaltes av Legemiddelverket.
Varemerkeloven	Lov 26. mars 2010 nr. 8 om beskyttelse av varemerker. Loven er gitt av Justis- og beredskapsdepartementet og forvaltes av Patentstyret.
Alkoholforskriften	Forskrift 8. juni 2005 nr. 538 om omsetning av alkoholholdig drikk mv. Forskriften er gitt av Helse- og omsorgsdepartementet og forvaltes av Helsedirektoratet.



Rettelser til veilederen «Veiledning om bruk av ernæringspåstander og helsepåstander»

Det er gjort rettinger i [veilederen til ernærings- og helsepåstandsforordningen](#) på følgende steder:

Kapittel 3, side 11

Kapittel 3.2.1, side 11

Kapittel 4.4.2, side 42

Kapittel 5.6.1, side 61 - 62

Kapittel 5.6.2, side 63

Kapittel 5.8, side 65

Kapittel 5.9.1, side 71

Kapittel 5.9.4, side 72

Kapittel 8.9.2, side 116

Kapittel 8.11, side 117 – 118

Kapittel 8.13.1, side 119

Kapittel 9, side 122

Kapittel 3 - overskriften

Gammel tekst:

Overskriften «3 Bestemmelser som alltid må være oppfylt når dere bruker påstander» utgår.

Ny tekst:

Ny overskrift er **3 Bestemmelser som gjelder både ernæringspåstander og helsepåstander.**

Kapittel 3 – første setning

Gammel tekst:

Setningen «Artikkel 3, 5 og 6 i påstandsforordningen inneholder bestemmelser som alltid må være oppfylt når dere skal bruk en ernærings- eller helsepåstand.» utgår.

Ny tekst:

Artikkel 1 til 7 i påstandsforordningen inneholder bestemmelser som alltid gjelder både ernæringspåstander og helsepåstander. I dette kapittelet ser vi nærmere på bestemmelsene i artikkel 3, 5 og 6.

Kapittel 3.2.1

Gammel tekst:

De fem første avsnittene i kapittelet utgår.

Ny tekst:

Kapittel 3.2.1 Virkningen påstanden viser til, må være gunstig

Dere kan bare bruke en påstand dersom den omtaler en gunstig ernæringsmessig eller fysiologisk effekt basert på innholdet av det stoffet påstanden gjelder. Denne bestemmelsen gis i artikkel 5(1)a).

Kravet om at en ernæringspåstand skal omtale en gunstig effekt, er tydelig formulert inn i definisjonen av *ernæringspåstand*.

Ernæringspåstander som for den vanlige forbrukeren oppfattes som ugunstige, kan i noen sammenhenger og for noen forbrukergrupper oppfattes som gunstige. Dette kan for eksempel gjelde påstandene «høyt sukkerinnhold» og «høyt fettinnhold». Slike ugunstige ernæringspåstander kan derfor i noen sammenhenger når de markedsføres direkte til visse målgrupper, framstå som gunstige og vil i så fall være omfattet av bestemmelsene i påstandsforordningen. Men, siden de ikke finnes på listen over tillatte ernæringspåstander, og er de likevel ulovlige å bruke.

Ugunstige ernæringspåstander som tydelig framstår som advarsler omfattes ikke av påstandsforordningen, jf. punkt 6 i fortalen til forordningen. De reguleres da av matinformasjonsforordningen, og dere kan bare bruke dem dersom de følger god opplysningspraksis.

Kapittel 4.4.2

Kapittel «4.4.2 Artikkel 9(2): Andre varemerker og produsenter må være med i sammenligningen» skal innledes med følgende nye setning:

Ny tekst:

Sammenlignende ernæringspåstander skal sammenligne sammensetningen av det aktuelle næringsmiddelet med andre relevante næringsmidler som ikke tilfredsstiller kravene for å kunne merkes med en ernæringspåstand.

Kapittel 5.6.1

Følgende avsnitt skal settes inn etter avsnittet som begynner med «Det unntaket fra denne bestemmelsen [...]» og før avsnittet som begynner med «Vær oppmerksom på [...]»:

Ny tekst:

Artikkel 14(1)a)-påstander om redusert sykdomsrisiko er definert som: «enhver helsepåstand som angir, antyder eller gir inntrykk av at inntak av en næringsmiddelgruppe, et næringsmiddel eller én av dets bestanddeler, i betydelig grad reduserer en risikofaktor for utvikling av sykdom hos mennesker.»

Kapittel 5.6.1

Etter avsnittet som begynner med «Alle godkjente artikkel 14(1)a-påstander [...]» skal følgende setning settes inn:

Ny tekst:

Husk også at § 6 i kosttilskuddforskriften, gir forbud mot å påstå eller gi inntrykk av at et kosttilskudd forebygger, leger eller lindrer sykdom, sykdomssymptomer eller smerter.

Kapittel 5.6.2.

I overskriften til eksempelet øverst på side 64 (se utklipp nedenfor) skal ordet «barn» erstattes med ordet «befolkningen».

befolkningen

Eksempel – påstand på produkt markedsført mot ~~barn~~ mer generelt

Produkt 2: Yoghurt med kornblanding

Uspesifikt utsagn: En sunn start på *dagen*.

Helsepåstander som kan støtte den uspesifikke påstanden «sunn start på dagen», vil kunne være «jod bidrar til barns normale vekst».

Kommentar: På et slikt produkt vil det kanskje være mer nærliggende å bruke en generell artikkel 13-påstand om jod som dekker hele befolkningen.

Kapittel 5.8

Gammel tekst:

Avsnitt nr. 4 «**Les mer om** hva «bør stå ved siden av eller rett etter» innebærer, i tekstboksen «Nærmere om (svært abstrakte) uspesifikke utsagn etter artikkel 10(3)» utgår.

Følgende er lagt til før avsnittet som begynner med «Legg spesielt merke til [...]»:

Ny tekst:

Les mer om hvilken grad av sammenheng det skal være mellom en uspesifikk helsepåstand og den spesifikke helsepåstanden som skal følge den uspesifikke, i tekstboksen «Nærmere om (svært abstrakte) uspesifikke utsagn etter artikkel 10(3).

Kapittel 5.9.1

Gammel tekst:

Gammelt kapittel «5.9.1 Såkalte medisinske påstander (matinformasjonsforordningen artikkel 7(3))» utgår.

Nytt kapittel skal være:

5.9.1 Såkalte medisinske påstander (matinformasjonsforordningen artikkel 7(3) og kosttilskuddforskriften § 6)

Et næringsmiddel kan ikke merkes med påstander som viser til, eller gir inntrykk av at næringsmiddelet vil kunne forebygge, lege eller lindre sykdom. Dette gjelder også markedsføringen og reklamen for næringsmiddelet.

Dette er ikke nevnt i påstandsforordningen, men står i både matinformasjonsforordningen og kosttilskuddforskriften.

I artikkel 7(3) i matinformasjonsforordningen er formuleringen slik: «[...], skal næringsmiddelopplysninger ikke tillegge et næringsmiddel egenskaper som forebygging, behandling og helbredelse av sykdom hos mennesker eller skape inntrykk av slike egenskaper.».

I § 6 i kosttilskuddforskriften er formuleringen: «Det er ikke tillatt i merking eller markedsføring å påstå eller gi inntrykk av at et kosttilskudd forebygger, leger eller lindrer sykdom, sykdomssymptomer eller smerter.».

Bruk av slike såkalte medisinske påstander er dermed forbudt å bruke om næringsmidler inkludert kosttilskudd.

Eksempel – såkalt medisinsk påstand

Mattilsynet har i en konkret sak avgjort at et kjøttprodukt som er påført følgende påstander: «[...], reduserer/fjerner betennelser som f.eks. leddgikt» og «kan fjerne diabetes type 2» bryter med bestemmelsene i matinformasjonsforordningen artikkel 7(3) om at næringsmidler ikke kan merkes med at de har egenskaper som kan forebygge, behandle eller helbrede sykdom hos mennesker.

Det er Legemiddelverket som er ansvarlig myndighet for legemidler. Dere kan finne en liste over påstander som Legemiddelverket har vurdert som medisinske på <https://legemiddelverket.no/godkjenning/klassifisering/medisinske-pastander>

Kapittel 5.9.4

Gammel tekst:

Første avsnitt («Bruk av anbefalinger fra [...]») utgår.

Nytt avsnitt skal være:

Bruk av anbefalinger fra leger, ernæringsekspert, sykepleiere eller annet helsepersonell eller lignende er forbudt. Slike anbefalinger antyder i seg selv at næringsmiddelet har særlige helsemessige egenskaper, selv om det ikke brukes andre helsepåstander i markedsføringen. Det har heller ingen betydning om det er en profesjonsutdannet helsearbeider som anbefaler produktet, eller om det er en selvutnevnt ekspert innenfor et helserelatert område.

Kapittel 8.9.2

Gammel tekst:

Setningen «Varemerker og handelsbetegnelser som er i strid med bestemmelsene i påstandsforordningen, men som var lovlig på markedet før 1. januar 2005, kan brukes fram til 19. januar 2022.» utgår.

Ny setning skal være:

Varemerker og handelsbetegnelser som er i strid med bestemmelsene i påstandsforordningen, men som var på markedet før 1. januar 2005, kan brukes fram til 19. januar 2022.

Kapittel 8.11

Gammel tekst:

Gammelt Kapittel 8.11 Generiske betegnelser – som hostesaft (artikkel 1(4)) utgår.

Nytt kapittel skal være:

Kapittel 8.11 Generiske beskrivelser – som hostesaft (artikkel 1(4))

Generiske beskrivelser eller betegnelser for en matvarekategori skal følge reglene i påstandsforordningen dersom de antyder en betydning for menneskers helse.

Som unntak fra artikkel 1(3), kan slike generiske beskrivelser som tradisjonelt har vært brukt til å angi en egenskap ved en gruppe næringsmidler brukes uten å måtte følge reglene for bruk av helsepåstander. Dette gjelder bare dersom EU-kommisjonen har innvilget søknad om dette.

I punkt 5 i fortalen til påstandsforordningen nevnes blant annet «digesitve» som eksempel på slike generiske beskrivelser (betegnelser) som tradisjonelt er brukt til å angi en egenskap ved en gruppe næringsmidler eller drikkevarer, og som man kan søke om unntak for. Bakgrunnen for at et slikt unntak kan gjøres, er at forbrukerne ikke (lenger) tenker at produkter med en slik beskrivelse har en positiv effekt på helsen til tross for at begrepet i seg selv gir inntrykk av det.

Reglene for hvordan dere kan søke om unntak fra reglene i påstandsforordningen for bruk av en gitt generisk beskrivelse, er gitt i forordning (EU) nr. 907/2013 om fastsettelse av regler for søknader om bruk av generiske beskrivelser (betegnelser). Denne forordningen ligger som vedlegg til påstandsforskriften.

Den 28. februar 2019 vedtok EU-kommisjonen de første unntakene fra artikkel 1(3) om generiske beskrivelser gitt i [forordning \(EU\) 2019/343](#). Se [§ 4b i påstandsforskriften](#).

Unntakene er gitt som følge av søknader om konkrete beskrivelser/betegnelser for konkrete produktkategorier, der søkeren har angitt hvilke land søknaden skal gjelde. I forordningens fortale kommer det også fram at EU-kommisjonen har lagt vekt på at de aktuelle beskrivelsene/betegnelserne «forstås heller ikke av gjennomsnittsforkbrukeren som en påstand om en helsevirkning for denne næringsmiddelgruppen».

Ett av unntakene gjelder også i Norge. Det er bruk av begrepet «tonic». Under visse betingelser er denne betegnelsen tillatt som beskrivelse for alkoholfrie kullsyreholdige drikker som inneholder bitterstoffet kinin i form av tre navngitte aromastoffer.

Kapittel 8.13.1

Gammel tekst:

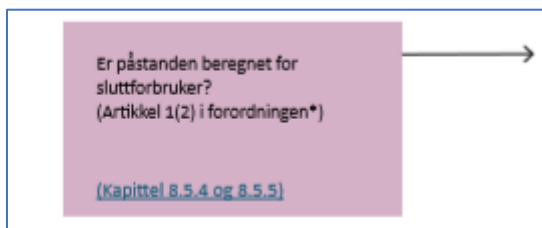
Setningen «Varemerker og handelsbetegnelser som er i strid med bestemmelsene i påstandsforordningen, men som var lovlig på markedet før 1. januar 2005, kan brukes fram til 19. januar 2022, jf. påstandsforordningen artikkel 28(2).» utgår.

Ny setning skal være:

Varemerker og handelsbetegnelser som er i strid med bestemmelsene i påstandsforordningen, men som var på markedet før 1. januar 2005, kan brukes fram til 19. januar 2022, jf. påstandsforordningen artikkel 28(2).

Kapittel 9 Flytskjema, side 122

I boksen «Er påstanden beregnet for sluttforbruker?» (se utklipp nedenfor) angis det en referanse ved hjelp av en stjerne. Referansen skulle stått nederst på siden, men har falt bort.



Riktig referanse er: * Forskrift 17. februar 2010 om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler som implementerer forordning (EF) 1924/2006 om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler.

Rettelse til Kapittel 4.3.4, avsnitt «Om påstanden «uten tilsatt sukker»», s. 35-36.

Gammel tekst:

Kapittel 4.3.4, avsnitt «Om påstanden «uten tilsatt sukker»» utgår.

Nytt kapittel 4.3.4, avsnitt «Om påstanden «uten tilsatt sukker» skal være:

Om påstanden «uten tilsatt sukker»

Se tabell 4. Dere kan bare påstå at et næringsmiddel er uten tilsatt sukker dersom det hverken er tilsatt monosakkarider, disakkarider eller «andre næringsmidler på grunn av deres søtende egenskaper». Dersom produktet har et naturlig innhold av sukker, bør dere også skrive «med et naturlig innhold av sukker» godt synlig på etiketten.

«Andre næringsmidler på grunn av deres søtende egenskaper»

Formuleringen «andre næringsmidler på grunn av deres søtende egenskaper» betyr at dere ikke kan bruke næringsmidler med søtende egenskaper som ingredienser i produktet for å tilføre søt smak, og samtidig merke produktet med «uten tilsatt sukker». Eksempler på næringsmidler som brukes som søtende ingredienser, kan være honning, sirup, fruktkonsentrater, fruktjuice eller fruktekstrakter, tørket frukt, marsipan og syltetøy.

Det må avgjøres fra sak til sak om en ingrediens er tilsatt produktet for å gi det en søt smak, eller om hensikten er en annen. Bruk av oligosakkarider, som for eksempel *maltodekstrin*, gir både konsistens og søt smak til produktet. At en ingrediens har en egenskap som gir en bestemt konsistens, utelukker ikke at den også er tilsatt for å gi søt smak. Tilsettes den for sine søtende egenskaper, må den oppfylle kravene til bruk av påstanden «uten tilsatt sukker».

I en totalvurdering av hvorvidt dere villeder forbrukeren ved å si «uten tilsatt sukker» om et næringsmiddel, betyr det også noe hvilket navn dere gir produktet sett i forhold til hvilke ingredienser det inneholder.

Eksempel – bruk av påstanden «uten tilsatt sukker»

Smoothie bestående av bringebær og ananas.

1: Navnet er *Bringebær- og ananassmoothie*.

Det er greit å bruke påstanden «uten tilsatt sukker» på en «bringebær- og ananassmoothie» så lenge den består av bringebær og ananas, og den ikke er tilsatt sukker eller andre ingredienser for å tilføre søt smak (f.eks. ananaskonsentrat). Ut fra navnet vil forbrukeren kunne forvente at smoothien består av bringebær og ananas (som naturlig inneholder sukkerarter).

2: Navnet er *Bringebær-smoothie*.

Her framstår produktet som en bringebær-smoothie selv om den også inneholder ananas. Dersom ananasen er tilsatt for å tilføre søt smak, vil forbrukeren kunne bli villedet dersom produktet er merket med «uten tilsatt sukker».

Søtstoffer

Søtstoffer, som er omfattet av reglene for bruk av tilsetningsstoffer, faller også inn under definisjonen «næringsmidler». Ut fra dette ville det strengt tatt ikke være mulig å bruke påstanden «uten tilsatt sukker» på et næringsmiddel som er tilsatt søtstoffer, siden søtstoffene jo tilsettes for å gi produktet søt smak. Mattilsynet vurderer imidlertid at det ikke har vært hensikten med vilkårene for bruk av påstanden «uten tilsatt sukker» å forby bruk av påstanden på såkalt kunstig søtete matvarer. Mattilsynet anser derfor at bruk av søtstoffer ikke hindrer bruk av påstanden «uten tilsatt sukker» så lenge produktet, og informasjonen som gis om det, er i tråd med påstandsforordningen.

Vær likevel oppmerksom på faren for å villede forbrukeren dersom dere bruker energigivende søtstoffer (polyoler). Hvis dere merker produktet med «uten tilsatt sukker» på en slik måte at den samlede merkingen og markedsføringen av produktet for eksempel også gir en forventning om at produktet inneholder mindre energi enn andre lignende produkter, vil dette kunne villede forbrukeren.

Når næringsmiddelet har et naturlig innhold av sukker

I vilkårene for bruk av påstanden «ikke tilsatt sukker» står det at dersom produktet har et naturlig innhold av sukker, bør formuleringen «med et naturlig innhold av sukker» også angis i merkingen. Hensikten med en slik tilleggsmerking er å vise til at det sukkeret som er i produktet er naturlig og ikke tilsatt.

Eksempel – når næringsmiddelet inneholder sukker i seg selv

Et meieriprodukt, som for eksempel en fruktyoghurt, med påstanden 0 % tilsatt sukker bør etterfølges av setningen «med et naturlig innhold av sukker».

Denne tilleggsmerkingen er ikke obligatorisk («bør» og ikke «skal»). Mattilsynet mener likevel at denne formuleringen ikke bør utelates hvis ikke det naturlige innholdet av sukkerarter er så lavt at en slik supplerende opplysning er overflødig. Dersom produktet i seg selv inneholder så lite sukker at dere kunne brukt påstanden «sukkerfri», vil dere kunne komme til å villede forbrukeren dersom dere framhever «med et naturlig innhold av sukker» samtidig som dere sier «uten tilsatt sukker».

Tilleggsmerkingen «med et naturlig innhold av sukker» er ikke omfattet av muligheten til å omformulere påstandene. Dere kan skrive «sukkerarter» istedenfor «sukker», men ikke for eksempel «med naturlig sukker» eller «med et opprinnelig innhold av sukker» eller lignende.