

Verrijking van Levensmiddelen

Per 1 augustus 2003 zijn er Europese regels over voedingssupplementen, zoals vitaminepillen. Deze staan in een Europese richtlijn (2002/46/EG). Sinds 2007 is er ook een Europese verordening van kracht (1925/2006/EG) waarin geregeld wordt welke stoffen (en welke vormen) mogen worden toegevoegd aan eten en drinken. Hiervoor gelden minimale en maximale hoeveelheden die mogen worden toegevoegd. Net als bij de voedingssupplementen geldt dat deze minimale en maximale hoeveelheden nog niet zijn vastgesteld. Ook de lijst van toegestane stoffen is nog niet definitief. Voor verrijkte voedingsmiddelen die al op de markt zijn maar die stoffen bevatten, of hoeveelheden die afwijken van de EU verordening, geldt dat deze tot 14 januari 2014 nog onder de nationale (Warenwet) regelgeving in de handel mogen blijven. Dit is geregeld in het Warenwetbesluit Toevoeging micro-voedingsstoffen aan levensmiddelen

Toevoeging micro-voedingsstoffen aan levensmiddelen

Het toevoegen van vitamines (en mineralen) aan levensmiddelen is in Nederland sinds 1996 toegestaan. Er zijn drie manieren waarop vitamines worden toegevoegd: restauratie, substitutie of verrijking.

Bij restauratie worden de vitamines en mineralen die bij de productie en het bewaren van levensmiddelen verloren zijn gegaan weer aangevuld, tot het gehalte vitamines dat in de oorspronkelijke ingrediënten voorkomt. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij kant-en-klaarmaaltijden. Bij substitutie gaat het om een product dat een ander product vervangt (bijvoorbeeld margarine door boter). Aan het vervangende product mogen vitamines en mineralen worden toegevoegd tot het gehalte dat in het oorspronkelijke (te vervangen) product voorkomt. Bij verrijking worden er extra vitamines en mineralen toegevoegd, ongeacht of deze van nature al in het product voorkomen. Voorbeelden zijn cornflakes of zuivelproducten met extra vitamines. Volgens de Warenwet moet een verrijkt product minimaal 15 procent en maximaal 100 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid per dagportie bevatten. In de nieuwe EU verordening zullen andere minimale en maximale hoeveelheden gaan gelden. Zolang deze nog niet zijn vastgesteld geldt de Warenwetregeling. In principe mogen alle vitamines en mineralen worden toegevoegd die volgens de Warenwet (en de EU verordening) zijn toegelaten. Tot voor kort was toevoeging van vitamines A, D, en foliumzuur, evenals van jodium, selenium, koper en zink niet toegestaan, tenzij een vrijstelling was verleend. Deze beperking is echter door een uitspraak van de Europese rechter komen te vervallen. Voor vitamine D en foliumzuur geldt voorlopig een aparte Warenwetregeling. Een product mag maximaal 4,5 microgram vitamine D, en/of 100 microgram foliumzuur bevatten per hoeveelheid product dat 100 kcal bevat.

Informatievoorziening

Eten en drinken waaraan vitamines zijn toegevoegd, moet altijd informatie over de voedingswaarde bevatten. Dit is de hoeveelheid energie (kcal) en de hoeveelheid eiwitten, koolhydraten en vetten, eventueel aangevuld met de hoeveelheid suikers, verzadigde vetzuren, voedingsvezel en natrium. Bij verrijking moet het gehalte aan toegevoegde microvoedingsstoffen (per 100 g of 100 ml, in absolute hoeveelheden en in procenten van de ADH) worden vermeld, bij substitutie of restauratie is dit niet verplicht. Hierbij moeten de Aanbevolen Dagelijkste Hoeveelheden (ADH-waarden) worden gebruikt. Deze staan in het warenwetbesluit, volgens de Europese Richtlijn 90/496/EEG over etikettering.

Een vermelding dat een product rijk is aan een bepaalde vitamine mag alleen voorkomen op levensmiddelen waarin dat vitamine ook al van nature voorkomt en het gebruik zodanig is dat 20 procent van de behoefte aanwezig is in een gemiddelde dagelijkse portie van het product. Een fabrikant mag niet suggereren dat je zonder het product niet genoeg vitamines en mineralen zou kunnen binnenkrijgen.