

Fyra argument mot GDA

År 2003 inledde EU:s Generaldirektorat för hälsa och konsumentskydd en utvärdering av lagstiftningen om livsmedelsmärkning. Bakgrunden var den ökande andelen feta och överviktiga. Efter en stark lobbyingskampanj från den europeiska livsmedels- och bryggeriorganisationernas lobbyorganisation, CIAA¹, är GDA nu en del av Kommissionens förslag till förordning. CIAA har även tagit fram riktlinjer för en frivillig GDA-märkning.

GDA är en förkortning av Guideline Daily Amounts, alltså ungefär vägledande dagligt intag. Den europeiska livsmedelsindustrin, med de stora internationella bolagen i spetsen, satsar hårt på den nya märkningen. Exempel på företag som redan infört den i Sverige är Coca-Cola, Kellogg's, Kraft, Big Bear Limited, Nestlé, Unilever och Masterfoods.

Man kan fråga sig varför – egentligen? Argumenten emot det föreslagna GDA-systemet är nämligen flera – och starka.

Argument 1: Missvisande om andel av dagsbehovet

De rekommenderade mängderna är framtagna av europeiska kostexperter och utgångspunkten är en vuxen kvinnas dagliga näringsbehov. Redan här blir det otydligt. En vuxen kvinna behöver 2000 kalorier per dag, en vuxen man 2500 kalorier och ett barn mellan sju och tio år 1850 kalorier. Jämför man dessa siffror med de nordiska näringsrekommendationerna blir skillnaderna ännu större.

Ett exempel är Kalaspuffar, vilka tydligt marknadsförs till barn. Vid en första anblick verkar de ha ett ganska lågt sockernehåll. En 30 grams portion av Kalaspuffar innehåller enligt märkningen endast 12 procent av det rekommenderade dagliga intaget av socker - för en vuxen kvinna. Men ett barn som äter en 30 grams portion till frukost får i sig 27 procent av det rekommenderade dagliga intaget av socker, enligt de nordiska näringsrekommendationerna. Dessutom visar en dansk undersökning år 2004 att en vanlig portionsstorlek för frukostflingor var 72 gram. Då blir siffran 65 procent.

Argument 2: Stort blir plötsligt smått – vad är en portion?

GDA-märkningen av Doritos Nacho Cheese majschips anger att en portion innehåller endast 6 procent av dagsintaget av energi och 10 procent av intaget av fett. Det låter inte så farligt. Men dessa siffror baseras på en portion på 25 gram. Detta har livsmedelsindustrierna bestämt. Påsen innehåller 200 gram, vilket innebär att siffrorna för energi och fett egentligen blir 48 och 80 procent för hela innehållet. En konsument äter troligtvis mer än 25 gram vilket motsvarar 12-13 stycken chips. En halv påse chips, vilket kan vara en rimlig mängd, motsvarar 24 procent av dagsintaget av energi och 40 procent av intaget av fett. Samma problem uppstår med läsk.

¹ Confederation of the Food and Drink Industries of the EU

På en flaska Coca-Cola anges en portion till 250 milliliter. De flesta konsumenter lär dock dricka upp hela flaskan och därmed blir konsumtionen två portioner. Enligt GDA-märkningen ger en portion Coca-Cola 29 procent av det rekommenderade dagliga intaget av socker. Men då konsumtionen uppgår till två portioner når konsumtionen plötsligt 59 procent av det rekommenderade intaget.

Ju mindre portioner, desto nyttigare verkar produkten. Industrin har kommit överens om att använda mycket små portioner. Detta är vilseledande.

Argument 3: Relevanta och irrelevanta näringsämnen

GDA-märkningen ska ge konsumenterna information om ett livsmedels innehåll av energi, socker, fett, mättat fett och salt. GDA för en flaska läsk, till exempel Fanta apelsin, ser bra ut. Noll gram för både fett, mättat fett och salt. Läsk har dock aldrig innehållit fett, mättat fett eller salt. Detta är irrelevant information som endast kan få konsumenten att tro att produkten är nyttigare än vad den egentligen är. Jämför man en GDA-märkning för mjölk med en märkning för läsk per portion så finns det risk att man får uppfattningen att läsk är mer hälsosam än mjölk. Mjölk innehåller ju mer kalorier och mer fett och mättat fett och dessutom mer salt. Är läsk dessutom en light-produkt med sötningsmedel istället för tillsatt socker så är även den siffran noll.

GDA tar inte hänsyn till nyttiga näringsämnen som till exempel vitaminer och mineraler.

Argument 4: Naturligt eller tillsatt socker

Enligt de nordiska näringsrekommendationerna bör tillsatt socker maximalt utgöra tio procent av energimängden. Resten bör komma från naturliga sockerarter i till exempel frukt och grönt eller mjölkprodukter. Enligt kostexperter bör tillsatt socker uppgå till maximalt 50 gram för en vuxen kvinna. Jämför med exemplet Frosties ovan. GDA-märkningen baserar sig på det totala sockerhalten, det vill säga både naturligt och tillsatt socker. Använder vi då värdet 50 gram tillsatt socker istället för 90 gram totalt socker så motsvarar en 30 grams portion Frosties plötsligt 24 procent av det rekommenderade dagliga intaget för en vuxen kvinna.

Alltså: Industrin vilseleder konsumenterna genom att gömma mängden tillsatt socker i den totala sockermängden.

De fyra argument som redovisas ovan är bara en del av Sveriges Konsumenters kritik mot GDA-märkningen. Hur ett system med missvisande näringsinformation och som dessutom kräver att kunderna räknar ihop portioner och procent i huvudet kan påstås ligga i konsumenternas intresse är obegripligt. GDA tar inte heller hänsyn till skillnader i hur mycket enskilda individer rör på sig. Man kan även ifrågasätta att industrin ska rekommendera portionsstorlekar för livsmedel som vissa konsumenter av hälsoskäl borde undvika eller minska intaget av. Dessutom är stilen på framsidans symboler – och på de förklaringar som man hänvisas till på andra delar av förpackningen – så liten att den i praktiken inte går att läsa för stora grupper av befolkningen.

Augusti 2009/Sveriges Konsumenter