**PRIPOROČILA O MERILIH, KI NAJ BI JIH IZPOLNJEVALA ŽIVILA Z NAVEDBO "BREZ LAKTOZE" IN ŽIVILA Z NAVEDBO »NARAVNO BREZ LAKTOZE«**

**POVZETEK**

**Dokument je namenjen nosilcem živilske dejavnosti. Pri tem upoštevamo znanstveno mnenje Evropske agencije za varnost hrane in priporočilo Ministrstva za zdravje iz leta 2008 glede praga vnosa laktoze pri laktozni intoleranci in galaktozemiji[[1]](#footnote-1). V povezavi s 36. členom Uredbe EU št. 1169/2011, se lahko kot živila "brez laktoze" prostovoljno označijo živila, pri katerih vsebnost laktoze ne presega 0,1 g laktoze/100g živila.**

**UVOD**

Smernice zdravega prehranjevanja priporočajo uživanje mleka in mlečnih izdelkov, saj so pomemben vir kalcija za zdrave kosti in drugih hranil. Zaradi vitamina D v mleku je izkoristek kalcija tudi večji v primerjavi z uživanjem drugih s kalcijem bogatih živil. Mleko vsebuje mlečni sladkor laktozo, ki se v prebavnem procesu razgradi s pomočjo encima laktaze. Vsebnost laktoze v mleku in živilih, izdelanih iz mleka, se izraža v g laktoze na 100 g izdelka.

Preobčutljivost na laktozo (laktozna intoleranca) je presnovna motnja, ki se pojavi zaradi zmanjšane dejavnosti ali odsotnosti encima laktaze v prebavnem sistemu. Osebe z laktozno intoleranco se na vsebnost laktoze v živilih različno odzivajo. Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) v znanstvenem mnenju navaja, da so bili simptomi laktozne intolerance pri posameznikih opisani že po zaužitju manj kot 6 g laktoze. Večina oseb s preobčutljivostjo na laktozo pa lahko s prehrano z manjšimi težavami ali brez težav naenkrat zaužije do 12 g laktoze in celo več, če je zaužitje razporejeno preko dneva.

**PRIPOROČILA**

Priporočila določajo pogoje, ki naj bi jih pri sestavi in označevanju izpolnjevali mleko (velja za vse vrste mleka: kravje, ovčje, kozje, itd.), mlečni izdelki oziroma izdelki, ki vsebujejo mleko, mlečne izdelke in sestavine iz mleka. Živila »brez laktoze« so namenjena prehrani oseb, preobčutljivih na laktozo (laktozna intoleranca). Največja vsebnost laktoze v teh živilih ne presega 0,1 g laktoze na 100 g živila.

Za začetne formule za dojenčke in nadaljevalne formule se uporabljajo izjave iz 1. in 2. točke 9. člena ter merila določena v Prilogah I in II Delegirane uredbe Komisije (EU) 2016/127[2](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0127&qid=1523445676655&from=EN).

Z oznako "brez laktoze" se lahko, če vsebnost laktoze ne presega 0,1 g/100 g živila v prometu, označijo:

- mleko in mlečni izdelki, katerim je zaradi priprave, predelave ali načina proizvodnje, bila  vsebnost laktoze znižana  in končni izdelek za uživanje ne presega 0,1g laktoze /100g živila.

- sestavljeni izdelki, ki vsebujejo mleko, mlečne izdelke in/ali mlečne sestavine, ki kot končni izdelek za uživanje ne vsebujejo laktoze v količini, ki ne presega 0,1g laktoze /100 g živila.

Označba mora navajati podatke, ki ustrezajo dejanskemu stanju: »vsebnost laktoze: ne presega 0,1 g/100 g ali 100 ml« ali podobno navedbo (npr. Laktoza: <0,1 g/100g), ki ustreza dejanski vsebnosti laktoze. Upoštevana je tudi dosedanja praksa v RS, kot tudi načini uporabe v nekaterih državah članicah EU (Nemčija, Madžarska).

Živila, ki izpolnjujejo pogoje za navedbo »brez laktoze« ne zagotavljajo varnega uživanja glede vsebnosti galaktoze, kar je pomembno pri bolnikih z galaktozemijo.

Ne glede na zgoraj zapisano se lahko živila, ki ne vsebujejo mleka, mlečnih izdelkov in/ali mlečne sestavine označijo z navedbo »naravno brez laktoze« in za katere se dokaže, da so na trgu istovrstna živila, ki vsebujejo laktozo, v primeru da vsebujejo sestavine, ki so naravno brez laktoze in/ali za katere ID dokaže, da je laktoza lahko prisotna kot vir navzkrižne kontaminacije in ima vzpostavljen sistem nadzora nad kontaminacijo.

Z navedbo ''**NARAVNO BREZ LAKTOZE'',** je izpolnjen pogoj razlikovanja med oznakama, ko gre za odvzem laktoze v živilu, ki vsebuje mleko ali mlečno sestavino in živilom, ki naravno ne vsebuje laktoze (mleka ali mlečnih izdelkov), kar pomeni lažje razumevanje pri potrošnikih ter izpolnjevanje 7. člena Uredbe EU 1169/2011.

1. <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1777>

   2 **OPOMBA:** Delegirana uredba Komisije (EU) 2016/127 z dne 25. septembra 2015 o dopolnitvi Uredbe (EU) Št. 609/2013 Evropskega parlamenta in Sveta glede posebnih zahtev za sestavo in informacije pri začetnih formulah za dojenčke in nadaljevalnih formulah ter glede zahtev za informacije o hranjenju dojenčkov in majhnih otrok [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0127&qid=1523445676655&from=EN](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0127&from=sl) [↑](#footnote-ref-1)