



Er der fejl i energifordelingen?

Den 1. oktober 2009 trådte der nye regler i kraft for deklaration af næringsstoffer i fødevarer. Reglerne betyder, at det kan se ud, som om der er fejl i beregningen af energifordeling.

Efter de hidtidige regler, blev der ikke beregnet energi af kostfiber. Kostfiber er defineret som ikke fordøjelige kulhydrater, og derfor er det på sin vis logisk, at de ikke medregnes som energigivende. Imidlertid nedbrydes en del af kostfibrene bakterielt i tarmen og optages derefter i organismen, så noget energi tilføjer de alligevel. Med de nye regler skal denne energi tages med i beregning af en fødevarers energi. Der beregnes med 8 kJ / 2 kcal pr. gram kostfiber.

De vigtigste energigivende næringsstoffer og deres bidrag til den samlede energi er efter ændringen:

Protein	17 kJ / 4 kcal pr. g
Kulhydrat	17 kJ / 4 kcal pr. g
Fedt	37 kJ / 9 kcal pr. g
Kostfiber	8 kJ / 2 kcal pr. g

For varer med et moderat kostfiberindhold er forskellen lille. For en vare som rugbrød med et kostfiberindhold på 9 g pr. 100 g er energien 72 kJ/18 kcal højere pr. 100 g efter den nye beregning. Det svarer til en stigning på ca. 8 %.

Ændringen får imidlertid betydning for energifordelingen, fordi en del af energien efter den nye beregning kommer fra kostfiber. I en kort næringsdeklaration angives kun energi, protein, kulhydrat og fedt. Kostfiber må ikke angives. Det betyder, at man i næringsdeklarationens energifordeling kun vil se de bidrag til energien, der kommer fra protein, kulhydrat og fedt. Summen af disse tal vil blive under 100% i varer, der indeholder kostfiber.

Da næringsdeklarationen ikke viser, at varen indeholder kostfiber, vil man let kunne tro, at der er fejl i beregningen, men den er altså helt korrekt.

Eksempel på beregning af næringsdeklaration

Tidligere beregning

Energigivende næringsstof	Indhold pr. 100 g			Energifordeling			
	Opgivet værdi	Afrundet værdi	Energi-indhold	Nøjagtig (%)	Afrund.- fejl	Afrundet (%)	Tilpasset 100 %
Protein	6 g	6 g	102 kJ	10,48 %	-0,47766	10 %	10 %
Kulhydrat	48 g	48 g	816 kJ	83,82 %	0,17874	84 %	84 %
Fedt	1,5 g	1,5 g	55,5 kJ	5,70 %	0,29892	6 %	6 %
I alt	55,50 g		973,5 kJ	100,00 %		100 %	100 %

+
+
= 100 %

Ny beregning

Energigivende næringsstof	Indhold pr. 100 g			Energifordeling			
	Opgivet værdi	Afrundet værdi	Energi-indhold	Nøjagtig (%)	Afrund.- fejl	Afrundet (%)	Tilpasset 100 %
Protein	6 g	6 g	102 kJ	9,76 %	0,24390	10 %	10 %
Kulhydrat	48 g	48 g	816 kJ	78,05 %	-0,04878	78 %	78 %
Fedt	1,5 g	1,5 g	55,5 kJ	5,31 %	-0,30846	5 %	5 %
Kostfibre	9 g	9 g	72 kJ	6,89 %	0,11334	7 %	
I alt	64,50 g		1045,5 kJ	100,00 %		100 %	100 %

+
+
= 93 %

Tidligere næringsdeklaration

Næringsindhold pr. 100 g:	Energifordeling	
	I varen	Anbefalet i dagskost
Energi 970 kJ 230 kcal		
Protein 6 g	10 %	10 - 20 %
Kulhydrat 48 g	84 %	50 - 60 %
Fedt 1,5 g	6 %	25 - 35 %
	100 %	

Ny næringsdeklaration

Næringsindhold pr. 100 g:	Energifordeling	
	I varen	Anbefalet i dagskost
Energi 1050 kJ 250 kcal		
Protein 6 g	10 %	10 - 20 %
Kulhydrat 48 g	78 %	50 - 60 %
Fedt 1,5 g	5 %	25 - 35 %
	93%	

Varefakta