



**OM DEKLARATIONER
PÅ FØDEVARER**

Læs udenpå hvad der er indeni.

VAREFAKTA



VAREFAKTA



Indhold:

Varefakta på fødevarer	4
Sådan bruger du Varefakta	5
Varedeklarationer og Varefakta	6
Hvad står der i Varefakta	8
Næringsindhold	10
Energifordeling	12
Hvad er "Let"/"Light"?	13
Tilsætningsstoffer - Sådan virker tilsætningsstofferne	14
Ordbog - Hvad betyder ordene?	16

De 8 kostråd:

Kostrådene er udviklet af Motions- og Ernæringsrådet og Danmarks Fødevarerforsknig.



- Spis frugt og grønt - 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag
- Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen



Varefakta på fødevarer

Alle færdigpakkede fødevarer skal have en varedeklaration med oplysninger om varen - mange har Varefakta.

Varefakta er deklareret udarbejdet og kontrolleret af Dansk Varefakta Nævn (DVN), der er en uvildig organisation.

Varefakta giver i mange tilfælde flere oplysninger, end loven kræver, og deklARATIONERNE KENDES PÅ MÆRKET



DVN udarbejder Varefakta efter producentens oplysninger og eventuelt laboratorieanalyser af varens indhold af næringsstoffer. DVN undersøger bl.a. om eventuelle anvendte tilsætningsstoffer og deres mængder er tilladt i varen og sørger for, at alle lovkrav til deklARATIONEN I ØVRIGT er overholdt.

Alle varer med Varefakta stikprøvekontrolleres løbende på eksterne laboratorier, der analyserer varens næringsindhold og kontrollerer andre egenskaber, fx nettoindhold.

Det er frivilligt for producenter og importører, om de vil bruge Varefakta eller selv udarbejde deres deklARATIONER.

Jo flere forbrugere der efterspørger Varefakta, jo flere varer vil få Varefakta - kontrollerede oplysninger med den største troværdighed.

Denne pjece hjælper dig til bedre at kunne udnytte de oplysninger, der står i Varefakta. Brug pjecen til at slå op i.

www* i pjecen betyder, at du kan læse mere om emnet på DVN's hjemmeside www.varefakta.dk. Gå ind på hjemmesiden, find pjecen on-line og klik på linket.

På hjemmesiden kan du også tilmelde dig DVN's forbrugerpanel. Forbrugerpanelet hjælper os med at udvikle fremtidens Varefakta. Du vil også modtage informationer om varedeklARATIONER og relaterede emner.

Dansk Varefakta Nævn, www.varefakta.dk

Redaktionen er afsluttet marts 2009. Forbehold for trykfejl. Eftertryk tilladt med kildeangivelse.

Trykt på Svanemærket papir. Flere eksemplarer af pjecen kan mod betaling af ekspeditionsgebyr (25 kr.) og porto rekvireres hos DVN.

Sådan bruger du Varefakta

Find de oplysninger, der interesserer dig

Spørgsmål

- Vil du vide, hvad varen er fremstillet af?
- Vil du vide, om varen indeholder allergener?
- Vil du spise ernæringsrigtigt?

- Vil du vide, om varen er fed eller mager?

- Vil du undgå bestemte tilsætningsstoffer?

- Vil du vide, om der skal købes andet, for at varen kan tilberedes?

- Vil du vide, hvordan varen skal opbevares?

- Vil du vide, hvor længe varen kan holde sig?

Svar

- Se under **Ingredienser**.

- Se under **Ingredienser**.

- Se i **Næringsindhold**, hvor meget protein, kulhydrat og fedt varen indeholder. På varer med **Energifordeling** kan du se hvor meget af energien, der kommer fra henholdsvis protein, kulhydrat og fedt i forhold til det, der er "Anbefalet i dagskost". Læs mere i afsnittene "Næringsindhold" her i pjecen side 10, og "Energifordeling" side 12.

- Se i **Næringsindhold**, hvor meget fedt varen indeholder pr. 100 g. Sammenlign med fedtindholdet i andre tilsvarende varer. På varer med **Energifordeling** kan der stå både hvor mange % af energien i varen, der kommer fra fedt, og hvor mange % af energien der bør komme fra fedt i en dagskost. Læs mere i afsnittet "Energifordeling" her i pjecen side 12.

- Se **Ingredienser/Tilsat**.

- Se **Tilsætning ved tilberedning**.

- Se **Opbevaring**.

- Se **Mindst holdbar til/Mindst holdbar til og med/Sidste anvendelsesdato**.

Varedeklarerationer og Varefakta

Loven stiller krav til oplysningerne i deklARATIONEN. Varefakta stiller ofte flere. Lovens mindstekrav er opfyldt i deklARATIONEN nedenfor. Til højre ses Varefakta på den samme vare. Ville du nøjes med deklARATIONEN nedenfor?

Kødboller i karrysauce med ris

Med 23% kødboller.
Dybfrossen.

Nettovægt: 350 g

Ingredienser:

38% kogte ris, vand, 7% svinekød, 7% oksekød, løg, piskefløde, sødmælk, pasteuriserede æggehvinder, hvedemel, stivelse, modificeret stivelse, salt, rasp, delvis hærkede vegetabiliske olier, karry, aromaer med hvede, krydderier, vallepulver.

Tilsat: Emulgatorer (E 471, E 322 af soja), melbehandlingsmiddel (E 300).

Opbevaring: I dybfryser ved $\pm 18^{\circ}\text{C}$ eller koldere.

Mindst holdbar til:

I dybfryser ved $\pm 18^{\circ}\text{C}$ eller koldere: Se datomærkning på siden.

Må ikke nedfryses igen efter optøning.

Fremstillet af Frysemesteren A/S, DK-1234 Risby.

Kødboller i karrysauce med ris

7% svinekød og 7% oksekød.
Dybfrossen.



Nettovægt: 350 g, heraf 137 g karrysauce, 133 g ris, 80 g kødboller.

Ingredienser:

39% karrysauce: Vand, piskefløde, løg, sødmælk, margarine (delvis hærkede palme- og rapsolier, vand, vallepulver fra mælk, salt), modificeret majsstivelse, karry, karryaroma med hvede, salt, hvedemel, gurkemeje, emulgatorer (E 471, E 322 af soja).

38% kogte ris.

23% kødboller: Svinekød, oksekød, vand, pasteuriserede æggehviler, løg, hvedemel (hvedemel, melbehandlingsmiddel (E 300)), kartoffelstivelse, rasp (hvedemel, vand, gær, palmeolie, salt, sukker, melbehandlingsmiddel (E 300)), salt, peber.

Saltindhold: 1 g pr. 100 g.

Næringsindhold pr. 100 g:	Energifordeling:	
	I varen	Anbefalet i dagskost
Energi	530 kJ	
Protein	130 kcal	
Kulhydrat	4 g	
heraf sukkerarter	14 g	13%
Fedt	0-1 g	45%
heraf mættede fedtsyrer	6 g	
- enkeltumættede fedtsyrer	2,6 g	42%
- flerumættede fedtsyrer	2,3 g	
Kostfibre	0,5 g	25-35%
Natrium	0-1 g	
	0,39 g	25-35 g

Opbevaring: I dybfryser ved $\pm 18^{\circ}\text{C}$ eller koldere.

Fremstillet: 12 mdr. før mindst holdbar til.

Mindst holdbar til:

Uåbnet:

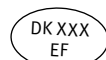
I køleskab ved $+5^{\circ}\text{C}$: Ca. 1 døgn.

*** I dybfryser ved $\pm 18^{\circ}\text{C}$ eller koldere: Se datomærkning på siden.

Må ikke nedfryses igen efter optøning.

Fremstillet af Frysemesteren A/S, DK-1234 Risby.

Oplysningerne i Varefakta kontrolleres af Dansk Varefakta Nævn.
www.varefakta.dk



DVN 7913

Hvad står der i Varefakta?

I Varefakta står oplysningerne i samme rækkefølge, så det er let at sammenligne deklARATIONERNE.

I Varefakta - se også eksemplet på side 7 - kan du læse:

Varebetegnelse: Fortæller hvad det er for en vare, der er i emballagen. Det er ikke tilladt at bruge såkaldte fantasinavne, som fx "Runde Rie", som varebetegnelse uden samtidig at forklare, hvad det er for en vare (fx kiks). Sammen med varebetegnelsen skal der stå, hvis varen er behandlet på en særlig måde, fx kogt, røget eller dybfrosen.

Mængderne af vigtige ingredienser i varen angives nær varebetegnelsen eller i ingredienslisten. Med vigtige ingredienser menes ingredienser, der er nævnt i varebetegnelsen, vist med illustrationer eller fremhævet på anden måde eller er afgørende for forbrugernes valg (QUID - se ordlisten).

Nettovægt/drænet vægt: Nettovægt er vægten af indholdet uden emballage. Drænet vægt står på varer i lage, fx marine-rede sild. Drænet vægt er vægten af sild og evt. løg uden lage. Nettovægt/drænet vægt fortæller, hvor meget du får for pengene.

Ingredienser: Her står, hvad varen er fremstillet af. For varer, der kun består af

én ingrediens kræver loven ingen ingrediensliste, hvis det fremgår af varebetegnelsen, hvad det er for en vare. Eksempler: Sødmælk, hakket grønkål, honning. Hvis varen er fremstillet af flere råvarer, står de i rækkefølge efter faldende vægt (det, der er mest af, står først osv.). [www*](#)

Allergener

Det skal stå i ingredienslisten, hvis varen indeholder glutenholdige kornprodukter, krebsdyr, æg, fisk, jordnødder, soja, mælk, nødder, mandler, selleri, sennep, sesamfrø, svovldioxid, sulfitter, lupin eller bløddyr. Man mener, at disse ingredienser er dem, der oftest er årsag til fødevarerallergi.

Kan indeholde spor af ...

På nogle varer står der fx "Kan indeholde spor af nødder" (- eller andre af de allergener, man mener er årsag til fødevarerallergi). Advarslen betyder, at der ikke er brugt nødder som ingrediens i varen, men at der kan være små mængder til stede i varen på grund af utilsigtet overførsel fra produktion af andre varer samme sted. Overførsel kan ske, fordi det kan være teknisk og praktisk umuligt at gøre så rent mellem forskellige produktioner, at alle spor er væk.

Til 100 g færdigvare er anvendt:

På varer, der fx varmebehandles eller tørres, så der forsvinder væske fra vandholdige ingredienser, angives den mængde af ingredienserne, der er brugt til at fremstille 100 g af varen. Det betyder, at der fx på en spegepølse kan stå: Til 100 g færdigvare er anvendt: 125 g svinekød, 25 g svinefedt, 3,8 g salt ...

Tilsætningsstoffer står enten i ingredienslisten eller i nogle tilfælde efter stikordet "Tilsat". Læs mere om tilsætningsstoffer på side 14.

Saltindhold er deklareret for sig selv i Varefakta, hvis varen indeholder 1% salt (1 g pr. 100 g) eller mere. **www***

Næringsindhold er deklareret på mange varer. Læs mere om næringsindhold på side 10.

Opbevaring: I Varefakta står der altid, hvordan varen skal opbevares. På konservervarer står der, om det er helkonserver, halvkonserver eller letkonserveret.

Pakket i beskyttende atmosfære: For at forlænge holdbarheden pakkes nogle varer i "beskyttende atmosfære", dvs. specielt sammensatte luftblandinger, der vælges efter varens art. Beskyttende atmosfære hæmmer væksten af mikroorganismer, der kan fordærve varen.

Fremstillings-/pakkedato (/tappedato) kan stå i Varefakta, men det er kun et krav for visse varer.

Holdbarhed står i deklARATIONEN, fx som "Mindst holdbar til 20.12.09". Datoen skal stå i rækkefølgen dag, måned og år. For varer med holdbarhed under 3 måneder skal der stå dag og måned, fra 3-18 måneder kræves der kun måned og år, og for varer med holdbarhed over 18 måneder er årstallet tilstrækkeligt. I de to sidste tilfælde skal

der som stikord stå "**Mindst holdbar til og med**".

På letfordærlige varer som fersk fjerkræ, letkonserverede fisk, hakket kød, rå medister og kødfars skal der stå "**Sidste anvendelsesdato**" i stedet for "**Mindst holdbar til**".

I Varefakta er oplysningerne om holdbarhed i uåbnet emballage ofte suppleret med oplysninger om holdbarheden i åbnet emballage.

Identifikationsmærke: Virksomheder (men ikke butikker), der forarbejder rå animalske fødevarer (dvs. fødevarer med ingredienser fra dyr), skal anføre deres identifikationsmærke på varens emballage. Nummeret i mærket tildeles virksomheden af den fødevareregion, der også fører kontrol med virksomheden. **www***

Dansk producerede økologiske varer er mærket med DK-Ø-X, hvor X er nummeret på den fødevareregion, der kontrollerer virksomheden.

Oprindelsesland: Fødevarer skal mærkes med oprindelsesland, hvis en udeladelse af oplysningen kan vildlede forbrugeren til at tro, at varen er fremstillet i et andet land, end tilfældet er. Det gælder fx Baguettes, som har et fransk navn, men er bagt i Danmark.

Firma: På varen skal der stå navn og adresse på den virksomhed, der er ansvarlig for varen.

DVN-nummer: I Varefakta står det nummer, som varen er registreret med hos DVN. Nummeret bruges ved stikprøvekontrol af varen.

Næringsindhold



Energi er nødvendig, for at kroppen kan fungere. Energien får du fra det, du spiser og drikker. Får du mere energi, end du bruger, gemmer kroppen energien som fedt.

Se på næringsindhold i  når du skal sammensætte kosten.

Der er flere muligheder for deklaration af næringsindhold: Ingen deklaration, en kort næringsdeklaration og en lang næringsdeklaration.

Som udgangspunkt er det frivilligt at deklarere næringsindhold, så på nogle varer er næringsindholdet ikke deklareret. Næringsindhold er varens indhold af stoffer, der har betydning for livsfunktioner og sundhed, fx protein, kulhydrat og fedt.

Indholdet af næringsstoffer skal altid angives pr. 100 g eller ml af varen. Tallene svarer altså til indholdet af protein, kulhydrat og fedt i procent af varens vægt (g pr. 100 g/100 ml). Næringsstofferne skal altid stå i en bestemt rækkefølge. Det gør det let at sammenligne indholdet fra vare til vare.

Energi, protein, kulhydrat og fedt

I "Næringsindhold" kan du læse, hvor meget energi - i daglig tale "kalorier" - varen indeholder. Energi angives i kilojoule (kJ) og kilokalorier (kcal). Energi er kroppens

brændstof, og vi bruger energi hele tiden - også når vi sover. Derfor har vi brug for at få tilført en vis mængde energi hver dag. Hvor meget, afhænger af ens køn, alder, vægt, højde, og hvor meget man bevæger sig, fx i forbindelse med arbejde eller motion.

Som tommelfingerregel siger man, at en "gennemsnitskvinde" har brug for 8.700 kJ (ca. 2.100 kcal), og en "gennemsnitsmand" for 11.400 kJ (ca. 2.700 kcal) dagligt.

Energien i en vare beregnes ud fra indholdet af protein, kulhydrat og fedt. [www*](#)

Når indholdet af protein, kulhydrat og fedt ikke giver 100 g, når man lægger tallene sammen, er det, fordi der også kan være fx vand og kostfibre i varen.

Fedtsyrer

I deklarationer, hvor indholdet af fedtsyrer er deklareret, er den samlede mængde af fedtsyrer næsten altid mindre end mængden af fedt. Det skyldes, at fedt består af andet end fedtsyrer. [www*](#)

Kort næringsdeklaration

Når næringsindholdet i en vare deklarerer, skal der mindst være oplysninger om indholdet af energi, protein, kulhydrat og fedt.

Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi	530 kJ 130 kcal
Protein	4 g
Kulhydrat	14 g
Fedt	6 g

Lang næringsdeklaration

Man kan godt deklarere flere næringsstoffer, men så er der faste regler for hvilke næringsstoffer, der skal gives oplysninger om. Hvis fx indholdet af sukkerarter deklarerer, **skal** man også oplyse om indholdet af mættede fedtsyrer, kostfibre og natrium.

Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi	530 kJ 130 kcal
Protein	4 g
Kulhydrat	14 g
heraf sukkerarter	0-1 g
Fedt	6 g
heraf mættede fedtsyrer	2,6 g
- enkeltumættede fedtsyrer	2,3 g
- flerumættede fedtsyrer	0,5 g
Kostfibre	0-1 g
Natrium	0,39 g

Energifordeling

På nogle varer er næringsindholdet suppleret med oplysninger om varens energifordeling.

Næringsindhold pr. 100 g:		Energifordeling	
		I varen	Anbefalet i dagskost
Energi	530 kJ 130 kcal		
Protein	4 g	13%	10 - 20%
Kulhydrat	14 g	45%	50 - 60%
Fedt	6 g	42%	25 - 35%

Energifordeling

- I varen

Her står nogle andre tal i procent for protein, kulhydrat og fedt end i "Næringsindhold". Tallene er anderledes, fordi de viser, hvor mange procent af energien i varen, der kommer fra hhv. protein, kulhydrat og fedt.

I eksemplet er der mere end dobbelt så mange g kulhydrat pr. 100 g af varen (14), som der er fedt (6 g).

Alligevel kommer næsten lige så meget af energien fra fedtet. Det er, fordi 1 g fedt giver ca. dobbelt så meget energi som 1 g kulhydrat (eller protein). [www*](#)

- Anbefalet i dagskost

I sig selv siger procenterne "I varen" ikke

meget - det er svært at vurdere, om 42% energi fra fedt er meget eller lidt. Derfor står der oftest også i Varefakta, hvordan energifordelingen i en gennemsnitlig dagskost bør være.

Ved at sammenligne energifordelingen "I varen" og "Anbefalet i dagskost" i eksemplet kan man se, at i denne vare kommer 42% af energien fra fedt, mens anbefalingerne for en dagskost siger, at 25 - 35% af energien bør komme fra fedt.

Man skal altså sørge for også at spise noget, hvor energiprocenten for fedt er lavere end 42%, så den gennemsnitlige energiprocent fra fedt i hele dagskosten ikke kommer over de anbefalede 25 - 35%.

Hvad er "Let"/"Light"?

Det er ikke ét fedt, om man køber det ene eller det andet...

Mange varer findes i en variant, der er "let"/"light". Det gælder fx pålæg, chips, salatdressinger og læskedrikke. Der er regler for, hvornår der må stå "Let" eller "Light" på en vare, og varen skal have en næringsdeklaration. Reglerne siger bl.a., at fedtindholdet i en vare, der kaldes "let"

eller "light", skal være mindst 30% mindre end i tilsvarende "almindelige" varer. Når "light" bruges fx på læskedrikke, betyder det bl.a., at læskedrikken skal indeholde mindst 30% mindre sukker end almindelige læskedrikke, og varen skal have en lang næringsdeklaration.

Leverpostej

Næringsindhold pr. 100 g:

Energi	810 kJ
	190 kcal
Protein	10 g
Kulhydrat	7 g
Fedt	14 g

Let leverpostej

Næringsindhold pr. 100 g:

Energi	500 kJ
	120 kcal
Protein	12 g
Kulhydrat	11 g
Fedt	3 g

Fedt er reduceret med 79%.

Iste

Næringsindhold pr. 100 g:

Energi	140 kJ
	30 kcal
Protein	0 g
Kulhydrat	8 g
Fedt	0 g

Iste Light

Næringsindhold pr. 100 g:

Energi	35 kJ
	10 kcal
Protein	0-1 g
Kulhydrat	0-1 g
heraf sukkerarter	0-1 g
Fedt	0-1 g
heraf mættede fedtsyrer	0 g
Kostfibre	0 g
Natrium	- g

Sukker er reduceret med ca. 88%.

Tilsætningsstoffer

Tilsætningsstoffer er naturlige eller kemisk fremstillede stoffer med forskellige funktioner, fx konserveringsmidler. Stofferne bruges for at bevare, tilføre eller ændre egenskaber ved fødevarer. Stofferne påvirker fx holdbarhed, lugt, farve, smag, konsistens og/eller næringsindhold.

Alle tilsætningsstoffer, der bruges i Danmark, skal være godkendt af EU eller Fødevarestyrelsen. Tilsætningsstofferne offentliggøres i "Positivlisten" på Fødevarestyrelsens hjemmeside, www.fvst.dk. I deklARATIONEN står tilsætningsstofferne under "Ingredienser" eller efter stikordet "Tilsat".

Tilsat:

Syre (E 330), fortykningsmiddel (E 440), konserveringsmiddel (E 202).

Tilsætningsstofferne er delt op i forskellige grupper. Hver gruppe har et navn, der fortæller om stoffets funktion i varen. Tilsætningsstoffer står i deklARATIONEN med gruppens navn fx konserveringsmiddel og derefter enten stoffets navn: "konserveringsmiddel (kaliumsorbit)" eller nummer: "konserveringsmiddel (E 202)". Et E foran nummeret betyder, at stoffet er godkendt af EU.

Sådan virker tilsætningsstofferne:

I den alfabetiske liste over grupper af tilsætningsstoffer finder du en kort forklaring på, hvordan de hver især påvirker varen:

Antiklumpningsmidler forhindrer, at pulver - fx suppepulver - klumper sammen.

Antioxidanter modvirker, at olie og fedt bliver harsk, når det kommer i kontakt med luftens ilt. Antioxidanter bruges til fedtholdige fødevarer, der ellers ville blive harske, og til andre varer for at forhindre, at de misfarves ved kontakt med luftens ilt.

Drivgas fx i flødeskum på dåse bevirker, at flødeskummet kan presses ud af beholderen.

Emulgatorer bevirker, at en blanding af olie og vand, fx i mayonnaise, ikke skiller.

Farvestoffer giver varen en bestemt farve. De kan også forstærke en naturlig farve, der kan være gået tabt under fremstillingen.

Fortykningsmidler binder væske, så varen, fx en sovs, bliver mere tyktflydende.



Fugtighedsbevarende midler forhindrer, at varen tørrer ud.

Fyldemidler øger varens volumen, så den fylder mere, uden at energiindholdet øges. De bruges fx i sødemidler, for at gøre dem lettere at dosere.

Geleringsmidler binder væske, så massen - fx gele og marmelade - stivner.

Hævemidler får fx en dej til at svulme op, så bagværk bliver let og luftigt.

Konserveringsmidler hæmmer væksten af de bakterier og svampe, der kan fordærve varen. Konserveringsmidler forlænger varens holdbarhed.

Konsistensmidler gør fx grøntsager faste eller holder dem sprøde, fx i supper eller salater.

Melbehandlingsmidler forbedrer melets bageegenskaber.

Modificerede stivelser binder væske. De tåler meget høje og meget lave temperaturer, uden at miste evnen til at binde væske.

Overfladebehandlingsmidler - nogle beskytter overfladen på fx citrusfrugter mod

angreb af mikroorganismer. Andre kan give en skinnende overflade, fx på slik.

Skumdæmpningsmidler hindrer, at der dannes skum, fx når der røres kraftigt under fremstillingen af en vare.

Smagsforstærkere forstærker varens egen smag og/eller lugt.

Smeltesalte holder fedtet fordelt og binder vand i smelteoste.

Stabilisatorer har flere funktioner. De kan fx forhindre, at en sovs skiller, eller at der dannes bundfald i en vare.

Surhedsregulerende midler og syrer regulerer varens surhed.

Sødestoffer giver en sød smag. Bruges i stedet for sukker.

Vitaminer og mineraler giver ekstra tilførsel af næringsstoffer.





Ordbog

Her finder du en forklaring på mange af de ord, der bruges i eller om deklARATIONER på fødevarer. Du kan se flere ordlister på www.varefakta.dk.

A - En

Alkohol - er et stof, der dannes ved gæring af sukker.

Allergener - er stoffer, der kan give anledning til allergiske anfald hos personer, der lider af allergi over for det pågældende allergen.

Animalsk - kommer fra dyr, fx svinefedt.

Anprisning - er en fremhævelse af en særlig egenskab ved en vare.

Aromaer - bruges til at give varen smag og lugt (aroma). Naturlige aromaer er udtræk af fx krydderier. Naturidentiske aromaer er kemisk fremstillet, men stofferne findes også i naturen. Kunstige aromaer er kemisk fremstillet og findes ikke naturligt.

Bestråling - er en metode til konservering. Det skal fremgå i varebetegnelsen eller ingredienslisten, hvis varen (eller ingredienser i varen) er konserveret ved bestråling. I Danmark må kun krydderier og krydderurter bestråles.

Deklaration/varedeklaration - oplysninger om varens indhold og egenskaber.

DK-Ø-X - kontrolnummer for danske økologiske virksomheder. Sammen med bogstaverne DK-Ø- står nummeret (X) for den fødevareregion, der kontrollerer virksomheden.

Drænet vægt - på varer i lage, fx syltede rødbeder. Vægten af indholdet uden lage.

Ekstraktionsmidler - stoffer, der bruges til at udtrække ekstrakter fra fødevarer. Ekstrakterne kan fx bruges som aroma eller farvestof. Ekstraktionsmidlet fjernes fra ekstraktet, inden det bruges.

Energi - kroppens "brændstof". Energien kommer fra forbrænding af (hovedsagelig) protein, kulhydrat og fedt. [www*](http://www.varefakta.dk)

Energifordeling - angivelse af hvor mange % af energien i en vare, der kommer fra hhv. protein, kulhydrat og fedt. [www*](http://www.varefakta.dk)

Er - Ko

Ernæringsanprisning - er en fremhævelse af en særlig ernæringsmæssig egenskab ved en vare, fx "fedtfattig" og "fiberrig". Hvis et næringsstof anpriser, skal næringsindholdet deklareres.

Fedt - fællesbetegnelse for forskellige fedtstoffer. Fedtstoffer har forskellig kemisk sammensætning og består bl.a. af fedtsyrer.

Fedtsyrer - bestanddele i fedtstoffer. Man skelner mellem mættede fedtsyrer og umættede fedtsyrer. Mættede fedtsyrer øger risikoen for hjerte-/kredsløbssygdomme. De umættede fedtsyrer kan være enkeltumættede eller flerumættede. [www*](#)

Genmodificeret (gensplejset) betyder, at en organisme som fx en grøntsag har fået ændret sine gener (arveanlæg) for at give organismen (grøntsagen) nye egenskaber. Det skal fremgå af varebetegnelsen eller ingredienslisten, hvis en vare eller ingredienser, tilsætningsstoffer, aromaer eller ekstraktionsmidler er genmodificeret.

GMO - er en forkortelse for genmodificeret organisme.

Halvkonserves - er ikke-varmebehandlede fødevarer, konserveret ved tilsætning af salt, syre, sukker og/eller konserverings-

middel. Halvkonserves skal være mærket med den temperatur, det skal opbevares ved, fx "Opbevares ved højst +10°C".

Helkonserves - er varmebehandlede fødevarer, der er pakket i hermetisk lukket (lufttæt) emballage. Helkonserves skal være holdbar i mindst 12 måneder ved +20°C.

Hærdning - er en kemisk ændring af olie, så den bliver mere fast. [www*](#)

Ingredienser - de råvarer, en vare er fremstillet af. Ingredienserne angives efter faldende vægt, dvs. at det, der er mest af, står først. [www*](#)

Kan indeholde spor af ... betyder, at varen utilsigtet kan være tilført små mængder af et allergen, der findes på fabrikken, men ikke er brugt som ingrediens i varen.

kcal - forkortelse for kilokalorier, der er en måleenhed. Mængden af energi i en vare måles og angives i kJ og kcal. 1 kcal = ca. 4,2 kJ. [www*](#)

kJ - forkortelse for kilojoule, der er en måleenhed. Mængden af energi i en fødevarer måles og angives i kJ og kcal. [www*](#)

Kolesterol - speciel slags fedtstof, der findes i nogle fødevarer. Dannes også i

ORDBOG

Ko - Sp

kroppen. Et højt indhold af kolesterol i blodet kan øge risikoen for hjerte-/kredsløbssygdomme. Kolesterol findes ikke i vegetabiliske fødevarer.

Kostfibre - kan ikke fordøjes og omdannes derfor ikke til energi, men er gode til at holde fordøjelsen i orden.

Kulhydrat - fællesbetegnelse for bl.a. sukker og stivelse.

Mindest holdbar til ... - holdbarhedsdato. Gælder kun, hvis varen opbevares, som der står i deklarationen og i uåbnet emballage.

Mineraler - livsvigtige stoffer, som kroppen skal have tilført, fx jern og calcium.

Natrium - udgør sammen med klorid stoffet natriumklorid - det, vi til daglig kalder salt.

Nettovægt/nettoindhold - varens vægt/volumen uden emballage.

Næringsindhold - varens indhold af næringsstoffer.

Næringsstoffer - er bestanddele i føden, der har betydning for livsfunktioner og sundhed, fx protein, kulhydrat, fedt, vitaminer og mineraler.

Omega-3/n-3 fedtsyrer - er flerumættede fedtsyrer. Fremmer dannelse af nogle stoffer, der kan modvirke blodpropper.

“Pakket i beskyttende atmosfære”. Varen er pakket i en særlig luftart, der giver længere holdbarhed. Varer pakket på denne måde, fx kød, kan skifte farve, når de pakkes ud og kommer i kontakt med luftens ilt.

Protein - fællesbetegnelse for mange forskellige proteinstoffer. Proteinstofferne er opbygget af aminosyrer, hvoraf nogle er nødvendige, for at kroppen kan danne nye celler.

QUID (QUAntitative Ingredient Declaration) - bruges i omtale af fødevaredeklarationer. QUID er fagfolks forkortelse for reglerne for, hvordan mængden af vigtige ingredienser i en fødevarer skal angives i deklarationen. www

Sammensatte ingredienser - ingredienser, der er fremstillet af flere forskellige råvarer. Fx margarine i “Kødboller i karrysauce med ris” (se eksemplet på side 7).

Sprog - deklarationen skal være på dansk eller på et sprog, der kun ved uvæsentlige forskelle i stavemåden adskiller sig fra dansk.

ORDBOG

St - V

Stivelse - er kulhydrater.

Sukkerarter - er mono- og disakkarider (simple sukkerarter) som findes i fødevarer. Tilsatte sukkerarter angives under "Ingredienser" med deres specifikke betegnelse fx sakkarose (sukker), fruktose (frugtsukker), glukose (druesukker) og laktose (mælkesukker). Sukkerarter er kulhydrater.

Sundhedsanprisning - angiver, at der er en sammenhæng mellem indtaget af varen (eller dens bestanddele) og den enkeltes sundhed.

Tilsætningsstoffer - naturligt forekommende eller kemisk fremstillede stoffer, der bruges til at tilføje eller ændre egenskaber, fx farve, konsistens og holdbarhed, ved en fødevarer.

Transfedtsyrer - umættede fedtsyrer, der kan dannes teknisk ved hærkning af olier. Findes naturligt i mælk og kød fra køer og får. www*

Vakuumpakket - varen er pakket i en lufttæt emballage, som luften er suget ud af.



viser, at deklARATIONEN er udarbejdet af Dansk Varefakta Nævn (DVN).

Det betyder, at varen kontrolleres løbende, så du er sikker på, at oplysningerne om varen er rigtige.

DVN har faste regler for hvilke oplysninger, der skal stå på de forskellige varer, og oplysningerne står i en bestemt rækkefølge, så det er let at sammenligne varerne.

Varefakta giver ofte flere oplysninger end loven kræver.

Der er Varefakta på mange andre varer end fødevarer.

Vegetabilsk - kommer fra planter, fx fedt.

Vildledning - er oplysninger eller illustrationer på en vares emballage, der kan vildlede forbrugerne. Vildledning er ikke tilladt. Fx må et flutede, der er fremstillet i Danmark ikke have et billede af Eiffeltårnet eller det franske flag på emballagen, uden at det tydeligt fremgår på emballagen, at det er fremstillet i Danmark. Og betegnelser som fx "Hjemmelavet", "Frisk" eller "Luksus" må kun bruges i særlige tilfælde.

Vitaminer - livsvigtige stoffer, som kroppen ikke kan danne, og som derfor skal tilføres via kosten.



Dansk Varefakta Nævn
Byleddet 7
DK-4000 Roskilde

www.varefakta.dk

VAREFAKTA

