



## Avsnitt 4, Ingrediensförteckning

I detta avsnitt av handboken får du lära dig:

- ▶ Vad avses med ingrediensförteckning?
- ▶ I vilken ordning räknas ingredienserna upp i ingrediensförteckningen?
- ▶ Hur anger du ingredienser, livsmedelstillsatser och näringstillsatser i ingrediensförteckningen?
- ▶ Hur anger du ämnen som orsakar **allergi eller intolerans**?
- ▶ När ska mängden av en ingrediens anges och hur görs märkningen?

I detta avsnitt får du lära dig hur en ingrediensförteckning görs upp. Ingrediensförteckningen anger vilka beståndsdelar som använts vid tillverkningen av livsmedlet. Ingrediensförteckningen ska rubriceras. Som rubrik kan till exempel orden "ingredienser" användas.

När du har gått igenom det här avsnittet, kan du ange ingredienser, ämnen som orsakar allergier och intoleranser, livsmedelstillsatser (som tillsatser) samt vitaminer och mineralämnen i oförpackade och färdigförpackade livsmedel.

### Ingrediensernas ordningsföljd i förteckningen

Ingredienserna i ett färdigförpackat livsmedel uppges i ned mängdordning, dvs. från största till minsta.

Undantag till detta är vatten och eventuella andra flyktiga ämnen vid tillverkning av livsmedlet, som alkohol. De anges i ingrediensförteckningen enligt hur mycket som finns av dem i det slutliga livsmedlet.

Om det i det slutliga livsmedlet finns högst 5 % tillsatt vatten eller flyktiga ämnen, behöver det inte anges i ingrediensförteckningen.

Detta undantag tillämpas dock inte på kött, köttberedningar, oförädlade fiskeriprodukter och oförädlade musslor.

Det finns inga särskilda formkrav för hur ingredienser i **oförpackade livsmedel** anges. Det väsentliga är att den information som ges till konsumenten är riktiga och verifierbara. Du hittar mer information i avsnitt 6.2.9 och 7.1 i Handboken om livsmedelsinformation.

### Ingredienser som ska anges

I innehållsförteckningen ska anges

- tillverkningsämnen (till exempel vatten, vetemjöl, socker, ägg),

- livsmedelstillsatser (till exempel konserveringsmedel (sorbit), jordgubbsarom) och
- näringstillsatser (till exempel vitamin D, kalcium)

Du hittar mer information i avsnitt 6.2.1 i Handboken om livsmedelsinformation.

### Ingredienser och produkter som orsakar allergier och intolerans

Följande i bilaga II till

livsmedelsinformationsförordningen angivna ingredienser och ämnen som orsakar allergier och intolerans ska anges för både färdigförpackade och oförpackade livsmedel:

- Spannmål som innehåller gluten, dvs. vete, råg, korn, havre och produkter som har framställts av dem
- Skaldjur och skaldjursprodukter
- Hönsägg och äggprodukter
- Fisk och fiskprodukter
- Jordnötter och jordnötsprodukter
- Sojaböner och sojabönsprodukter
- Mjök och mjökprodukter (inklusive laktos)
- Nötter och nötprodukter
- Selleri och selleriprodukter
- Senap och senapsprodukter
- Sesamfrön och sesamfröprodukter
- Svaveldioxid och sulfit om deras koncentrationer är större än 10 mg/kg eller 10 mg/l, beräknat som totalt svaveldioxid. Koncentrationerna beräknas per produkt som avnjuts som sådan eller som tillverkas enligt tillverkarens anvisningar.
- Lupiner och lupinprodukter
- Blötdjur och blötdjursprodukter

### Hur anges dessa i ingrediensförteckningen?

I **förpackade livsmedel** bör ingredienser och produkter som orsakar allergier och intolerans anges till exempel med fet stil, stora bokstäver eller en bakgrundsfärg.

Ingrediensen behöver inte framhävas separat i ingrediensförteckningen, om ingrediensen som orsakar allergier eller intolerans nämns i produktens beteckning, till exempel mjölkpulver.

Om ingrediensen i allmänhet förknippas med ett visst ursprung, till exempel ost, smör och yoghurt som är en tydlig hänvisning mjök, räcker det med att dessa ord framhävs i ingrediensförteckningen.

Tillsatser som orsakar allergier och intolerans ska alltid anges med deras eget namn, enbart E-koden är inte tillräcklig, till exempel sojalecitin (inte E 322).

Exempel på ingrediensförteckning för en bulle:

**Vetemjöl, mjök, socker, rybsolja, ägg, jäst, salt, emulgeringsmedel (sojalecitin)**

Även om oförpackade livsmedel ska ämnen som orsakar allergier och intolerans anges. Informationen kan ges antingen skriftligt eller muntligt.

I information som ges skriftligt behöver dessa ingredienser inte framhävas.

Om informationen ges muntligt, ska man på ett tydligt sätt uppge att informationen fås på begäran.

### Ingredienser och produkter som orsakar allergier och intolerans som kontamination

I vissa fall kan sådana ingredienser som orsakar allergier och intolerans som inte hör till receptet komma i livsmedlet som kontamination från till exempel händerna eller arbetsredskapen.

Om alla tänkbara åtgärder har vidtagits för att eliminera kontaminationsrisken, men varningsmärknings om ett allergen dock anses vara nödvändig som en riskhanteringsåtgärd, rekommenderas en separat märkning på förpackningen:

”Kan innehålla spår av xxxx”.

Ange ämnet som orsakar allergier och intolerans så noggrant som möjligt med dess eget namn. Till exempel när det gäller nötter ska du ange vilken nöt det är frågan om, eftersom människor kan vara allergiska mot olika nötter.

Till exempel ”Kan innehålla spår av hasselnötter”.

Du hittar mer information i avsnitt 6.2.4 och 7.1 i Handboken om livsmedelsinformation.

### Livsmedelstillsatser

Med livsmedelstillsatser avses tillsatser, aromer och enzymer.

Härnäst får du lära dig hur dessa livsmedelstillsatser ska anges i ingrediensförteckningen.

#### Angivande av tillsatser

Tillsatser används alltid i något teknologiskt syfte i livsmedel, som ökning av livsmedlets hållbarhet eller förbättring av livsmedlets färg och konsistens.

I lagstiftningen föreskrivs i vilka livsmedel och hur mycket av respektive tillsats som får användas.

Tillsatser ska anges med ett kategorinamn som anger användningsändamålet (till exempel konserveringsmedel, surhetsreglerande medel, sötningsmedel), som kompletteras med tillsatsens eget namn eller nummerbeteckning, dvs. E-kod.

Till exempel:

surhetsreglerande medel (askorbinsyra) ELLER surhetsreglerande medel (E 300)

Undantag: När det gäller kategorinamnet ”modifierad stärkelse” är det inte obligatoriskt att ange det individuella namnet eller E-numret.

#### Namnen på tillsatser och deras nummerbeteckningar

(E-nummer) finns i Europaparlamentets och rådets förordning (EG) nr 1333/2008. I denna förordning anges också vilka tillsatser som får användas i olika livsmedel.

En förteckning över **tillsatsernas kategorinamn** finns i del C i bilaga VII till livsmedelsinformationsförordningen. Om tillsatsen hör till mer än en grupp, bestäms kategorinamnet av tillsatsens primära användningsändamål.

Till exempel kan askorbinsyra (E 300) ingå i tre olika tillsatsgrupper baserat på dess användningsändamål:

- antioxidationsmedel (E 300) eller
- surhetsreglerande medel (E 300) eller
- mjölbehandlingsmedel (E 300)

#### Tillsatser som orsakar allergier och intolerans

Tillsatser som orsakar allergier och intolerans ska anges med sina egna namn, att endast ange kategorinamnet och E-numret är inte tillräckligt. Till exempel ska sojabaserat lecitin anges med namnet emulgeringsmedel (sojalecitin) (dvs. emulgeringsmedel (E 322) är inte tillräckligt).

#### Förpackningsgaser

Förpackningsgaser klassificeras som tillsatser, men de behöver inte anges i ingrediensförteckningen, eftersom de inte finns kvar i det slutliga livsmedlet. Livsmedel som förpackas i en förpackningsgas ska dock märkas med ”förpackad i en skyddande atmosfär”.

### Färgämnen

För att använda vissa färgämnen krävs att följande varningsfras anges på förpackningspåskriften: "färgämnets/färgämnenas namn eller E-nummer: kan ha en negativ effekt på barns beteende och koncentration".

Färgämnen som kräver varningsfras:

- para-orange (E 110),
- kinolingult (E 104),
- azorubin (E 122),
- allurarött (E 129),
- tartazin (E 102) och
- nykockin (E 124).

### Sötningsmedel

Ett livsmedel som innehåller *sötningsmedel* (till exempel aspartam och acesulfam K) ska märkas med som "innehåller sötningsmedel".

För livsmedel som innehåller *tillsatt socker och sötningsmedel* krävs märkningen "innehåller socker och sötningsmedel".

Om flera sötningsmedel och sockerarter har använts i livsmedlet, ska pluralformer användas om dessa, till exempel "innehåller sockerarter och sötningsmedel".

För ett livsmedel som innehåller *aspartam* eller *aspartamacesulfamsalt* krävs märkningen:

"innehåller aspartam (en källa till fenylalanin)" om aspartam eller aspartamacesulfamsalt anges i ingrediensförteckningen som E-nummer.

ELLER

"innehåller en källa till fenylalanin" om aspartam eller aspartamacesulfamsalt anges i ingrediensförteckningen med sin specifika beteckning.

För ett livsmedel där mer än 10 % *polyoler*, dvs. sockeralkoholer (till exempel xylitol och sorbitol) har tillsatts krävs märkningen

"överdriven konsumtion kan ha laxerande verkan".

### Angivande av aromer

Livsmedelsaromer är ämnen som i allmänhet inte konsumeras som egentliga livsmedel. De tillsätts till livsmedlet för att ge eller ändra dess doft eller smak.

Användningen av aromer ska uppfylla kraven i EU-lagstiftningen.

Aromer anges på ingrediensförteckningen med orden "arom" eller "aromer" eller med aromens specifika beteckning, till exempel ammoniumklorid eller en närmare beskrivning av aromen, till exempel jordgubbsarom, naturlig arom, naturlig jordgubbsarom.

Särskilda krav gäller användning av termen naturlig i arombeskrivningen. Dessa beskrivs i artikel 16 i Europaparlamentets och rådets förordning (EG) Nr 1334/2008.

I samma förordning ges också regler för livsmedelsanvändning av aromer.

*Kinin* och *koffein* som används vid livsmedelstillverkning ska alltid anges med sitt eget namn efter ordet arom, till exempel arom (koffein).

Användning av rökarom anges med ordet "rökarom" eller "rökaromer" eller med en närmare beskrivning, till exempel "rökarom tillverkad av bok". Rökaromer som tillåts för livsmedel anges i kommissionens genomförandeförordning (EU) Nr 1321/2013.

### Angivande av enzymer

Enzymer är proteiner som kan starta en viss biokemisk reaktion. Med till exempel laktas-enzymet spjälks mjölksocker, dvs laktos, då mjölkprodukten lämpar sig bättre för personer med laktosintolerans.

Användningen av enzymer måste uppfylla kraven i EU-lagstiftningen.

Enzymer anges i ingrediensförteckningen med sitt eget namn, om användningen är en tillsats. Enzymer som används som hjälpmedel vid tillverkning behöver inte anges.

Märkningskraven för enzymer preciseras när förteckningen över livsmedelsenzymer som är tillåtna i EU publiceras som en del av Europaparlamentets och rådets förordning (EG) Nr 1332/2008 om livsmedelsenzymer.

Du hittar mer information om livsmedelstillsatser i avsnitt 6.2.8, 6.15 och 6.16 i Handboken om livsmedelsinformation.

### Vitaminer och mineralämnen

Om vitaminer, mineralämnen eller andra näringsmässigt eller fysiologiskt verkande tillsätts i livsmedlet, anses livsmedlet vara ett berikat livsmedel (Europaparlamentets och rådets förordning (EG) Nr 1925/2006.)

De vitaminer och mineralämnen som används för att berika livsmedlet är ingredienser i livsmedlet, och ska märkas ut i ingrediensförteckningen. De rekommenderas att upptas i ingrediensförteckningen med de namn som anges i bilaga XIII till livsmedelsinformationsförordningen, till exempel: tiamin (inte vitamin B1), riboflavin (inte vitamin B2).

Gruppenamn kan också användas för att ange vitaminer och mineralämnen, men dessa vitaminer och mineralämnen ska specificeras efter gruppenamnet, till exempel

- vitaminer (vitamin A, D och E)
- mineralämnen (järn, kalcium).

Dessutom ska mängden vitaminer och mineralämnen deras andel av det dagliga referensintaget anges i näringsdeklarationen. Näringsdeklarationen behandlas närmare i Avsnitt 8 i denna handbok.

Observera att om livsmedlet berikas med vitaminer och mineralämnen, ska en anmälan om livsmedlet göras till Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket har gett anvisningar om anmälningsrutinerna på sin webbplats.

Du hittar mer information i avsnitt 6.3 i Handboken om livsmedelsinformation.

### Sammansatta ingredienser

En sammansatt ingrediens är ett annat livsmedel som används vid tillverkningen av ett livsmedel och som innehåller fler än en ingrediens. Vi närmar oss ämnet med hjälp av ett exempel.

Vid tillverkningen av en bullängd med jordgubbs-äppelfyllning används följande ingredienser:

- Vetemjöl
- Jordgubbs-äppelfyllning (socker, jordgubbe, äpple, vatten, modifierad stärkelse, färg E 120)
- Vegetabiliskt margarin (delvis härdat vegetabiliskt fett (rybs), rybsolja, vatten, salt, arom)
- Socker
- Ägg
- Vatten
- Jäst
- Salt
- Kardemumma

Av dessa ingredienser är "jordgubbs-äppelfyllning" och "vegetabiliskt margarin" sammansatta ingredienser, eftersom de innehåller mer än en ingrediens.

### Angivande av sammansatta ingredienser

En sammansatt ingrediens kan anges på följande sätt på ingrediensförteckningen på det slutliga livsmedlet:

#### 1. Med namnet på den sammansatta ingrediensen

Den sammansatta ingrediensen anges med sitt namn i ingrediensförteckningen på sin egen plats i fallande viktordning. Omedelbart efter namnet anges till exempel inom parentes eller efter ett kolon dess ingredienser i fallande viktordning (\*carry over-tillsatser behöver inte anges).

Till exempel:

Ingredienser: Vetemjöl, jordgubbs-äppelfyllning (socker, jordgubbe, äpple, vatten, modifierad stärkelse, färg E 120), vegetabiliskt margarin (delvis härdat vegetabiliskt fett (rybs), rybsolja, vatten, salt, arom), socker, ägg, vatten, jäst, kardemumma och salt.

#### 2. Med namnet på enskilda ingredienser

De enskilda ingredienserna i den sammansatta ingrediensen anges på sin egen plats i fallande viktordning (\*carry over-tillsatser behöver inte anges).

Till exempel:

Ingredienser: Vetemjöl, socker, vatten, jordgubbe, äpple, delvis härdat vegetabiliskt fett (rybs), rybsolja, ägg, modifierad stärkelse, jäst, kardemumma, salt, arom och färgämne E 120.

#### 3. Undantagsvis endast med eget namn

I följande fall kan den sammansatta ingrediensen anges på ingrediensförteckningen endast med sitt eget namn och behöver inte delas upp i ingredienser:

- Sammansatta ingredienser, vilkas andel av den slutliga produkten är mindre än 2 % och vilkas sammansättning fastställts i lagstiftningen (till exempel sylt och choklad)

- En krydd- eller örtblandning, då dess andel av livsmedlet är mindre än 2 %
- En sammansatt ingrediens är ett sådant livsmedel som avses i artikel 19 i livsmedelsinformationsförordningen, vars ingredienser inte behöver anges, till exempel

- smör som innehåller endast mjölkprodukter, enzymer eller mikrobiokulturer
- lagrad ost, som innehåller endast mjölkprodukter, enzymer eller mikrobiokulturer och salt.

Dessa lättnader gäller dock inte ämnen och produkter som orsakar allergier och intolerans, vilka alltid ska anges.

\*Med carry over-tillsatser avses tillsatser som hamnat i livsmedlet med en ingrediens. De har dock inte längre någon inverkan i det slutliga livsmedlet. I detta fall anses dessa tillsatser inte vara ingredienser i det slutliga livsmedlet, då de inte behöver anges på livsmedlets innehållsförteckning om de inte orsakar allergier eller intolerans. Carry over-tillsatser får dock inte förväxlas med tillsatser som kommer från ingredienser och förblandningar av tillsatser, vilka alltid ska anges på ingrediensförteckningen. Sådana förblandningar används allmänt inom livsmedelsindustrin.

Du hittar mer information i avsnitt 6.2.10 i Handboken om livsmedelsinformation.

### Mängder av vissa ingredienser eller grupper av ingredienser

Mängderna av vissa ingredienser eller grupper av ingredienser i livsmedel ska anges om de har betydelse för konsumentens val.

Det är obligatoriskt att ange mängden av en ingrediens eller en ingredienskategori i följande fall:

- I livsmedlets beteckning nämns någon ingrediens eller en ingredienskategori som det innehåller. Till exempel:
  - För jordgubbsyoghurt ska mängden jordgubbar som den innehåller anges.
  - För rågbröd ska mängden råg anges.
  - För köttfärs tillverkad av olika slag av kött ska anges de använda köttslagens viktförhållande.
- Konsumenten förknippar i allmänhet en ingrediens eller ingredienskategori med livsmedlets beteckning. Till exempel:
  - För Janssons frestelse ska mängden fisk anges.
  - För korv ska mängden kött anges.
- En ingrediens eller en ingredienskategori är väsentlig i ett livsmedel och skiljer det från andra produkter. Till exempel:
  - För marsipan ska mängden mandel anges.
- Ingrediensen eller ingredienskategori framhävs på märkningarna till exempel med hjälp av ord, bilder eller bokstäver av olika storlek, färg eller stil för att lyfta fram ingrediensen. Till exempel:
  - För fruktig mysli ska mängden frukt anges.
  - För bulle som uppges ha bakats med smör ska mängden smör anges.

### Sättet på vilket mängden av en ingrediens anges

Mängden av en ingrediens anges i viktprocent av hela produktens vikt.

Märkningen som anger mängden ska finnas intill livsmedlets beteckning eller i ingrediensförteckningen.

Exempel på hur av mängden av en ingrediens anges:

#### Regnbågsfrestelse 400 g

Regnbåge **20 vikt-%**

Ingredienser: Potatis, **regnbåge**, **grädde**, lök, majsstärkelse, salt, dill, vitpeppar.

#### Regnbågsfrestelse 400 g

Ingredienser: Potatis, **regnbåge (20 vikt-%)**, **grädde**, lök, majsstärkelse, salt, dill, vitpeppar.

Du hittar mer information i avsnitt 6.4 i Handboken om livsmedelsinformation.

Du kan öva det du lärt dig i avsnitt 11, Repetitionsuppgifter, i handboken.

### Sammanfattning

- ▶ Ange ingredienserna i ett färdigförpackat livsmedel i viktordning, från största till minsta.
- ▶ Kom alltid ihåg att ange ämnen som orsakar allergier och intolerans.
- ▶ Om du använder livsmedelstillsatser, säkerställ eventuella begränsningar för användningen av dem samt kraven på tilläggsmärkning.
- ▶ Om du tillsätter vitaminer eller mineraler i livsmedlet, ska du göra en anmälan om livsmedlet till Livsmedelsverket.
- ▶ Om du framhäver en ingrediens, ska du också ange dess mängd.