

REGLUGERÐ

um megrunarfæði.

I. KAFLI

Gildissvið og skilgreiningar.

1. gr.

Reglugerð þessi gildir um matvæli sem ætluð eru sem megrunarfæði, eru kynnt og markaðssett sem slík og er ætlað að koma í stað daglegs fæðis eða einstakra máltíða.

2. gr.

Megrunarfæði eru matvæli sem ætlað er að koma í staðinn fyrir daglegt fæði eða hluta af daglegu fæði í þeim tilgangi að hafa áhrif á þyngdartap sé þeirra neytt í samræmi við leiðbeiningar framleiðanda.

Megrunarfæði er skipt í tvo flokka:

Megrunarfæði I, en það kemur í staðinn fyrir daglegt fæði.

Megrunarfæði II, en það kemur í staðinn fyrir eina eða fleiri máltíðir.

II. KAFLI

Samsetning og merking.

3. gr.

Samsetning megrunarfæðis skal vera í samræmi við þær kröfur sem fram koma í viðauka við reglugerð þessa. Allir hlutar megrunarfæðis I skulu vera í einni þakningu.

4. gr.

Merking umbúða megrunarfæðis skal vera í samræmi við ákvæði reglugerðar nr. 588/1993 um merkingu, auglýsingu og kynningu matvæla, ákvæði reglugerðar nr. 446/1994 um sérþæði og ákvæði reglugerðar þessarar. Þegar megrunarfæði er auglýst, kynnt og markaðssett skal jafnframt fara eftir ákvæðum þessarar reglugerðar um merkingar.

5. gr.

Við merkingu megrunarfæðis skal tilgreina eftirfarandi:

1. Í heiti vörunnar eða í tengslum við það skal koma fram:

Megrunarfæði I: Megrunarfæði sem kemur í staðinn fyrir daglegt fæði.

Megrunarfæði II: Megrunarfæði sem kemur í staðinn fyrir eina eða fleiri máltíðir.

2. Orkugildi vörunnar (kJ og kkal) og magn (g) próteina, fitu og kolvetna í ráðlögðum skammti af vörunni tilbúinni til neyslu.

3. Magn vítamína og steinefna sem tilgreind eru í viðauka við reglugerð þessa, gefið upp í þyngdareiningum (mg, µg) í ráðlögðum skammti af vörunni tilbúinni til neyslu. Fyrir megrunarfæði II skal auk þess merkja vítamín og steinefni sem hlutfall af því magni sem fram kemur í töflu í viðauka og er þar tilgreint sem RDS-gildi.

4. Leiðbeiningar um meðhöndlun og mikilvægi þess að leiðbeiningum sé fylgt.

5. Mikilvægi þess að viðhalda vökvajafnvægi líkamans.

6. Að fæðið geti haft hægðalosandi áhrif ef neysla sykuralkóhóla fer yfir 20 g/dag.

6. gr.

Auk merkinga samkvæmt 5. gr. skal koma fram á umbúðum megrunarfæðis I að varan uppfylli daglega þörf fyrir nauðsynleg næringarefni og að hún skuli ekki notuð lengur en þrjár vikur í senn án samráðs við lækni.

Fyrir megrunarfæði II skal koma fram að varan geti verið gagnleg fyrir þá sem vilja léttast, en hún komi aðeins í staðinn fyrir hluta af daglegu fæði og að nauðsynlegt sé að neyta einnig annarrar fæðu.

7. gr.

Við merkingu, auglýsingu, kynningu og markaðssetningu megrunarfæðis er óheimilt að gefa til kynna hversu hratt eða hve mikið þyngdartapið geti orðið sé þess neytt.

III. KAFLI

Eftirlit og gildistaka.

8. gr.

Innlendur framleiðandi eða innflytjandi er ábyrgur fyrir því að þær vörur sem falla undir gildissvið reglugerðar þessarar séu í samræmi við ákvæði hennar og almenn ákvæði reglugerðar nr. 522/1994 um matvælaeftirlit og hollustuhætti við framleiðslu og dreifingu matvæla. Óheimilt er að dreifa vörum sem ekki uppfylla framangreind ákvæði.

9. gr.

Heilbrigðisnefndir hafa undir yfirumsjón Hollustuverndar ríkisins, hver á sínum stað, eftirlit með því að ákvæðum þessarar reglugerðar sé framfylgt. Um þvingunarúrræði heilbrigðisnefnda skal farið samkvæmt 30. gr. laga nr. 93/1995 um matvæli, sbr. VI. kafla laga nr. 7/1998 um hollustuhætti og mengunarvarnir.

10. gr.

Með brot gegn reglugerð þessari skal farið samkvæmt 31. gr. laga nr. 93/1995 um matvæli nema þyngri refsing liggi við samkvæmt öðrum lögum. Með mál sem rísa af brotum gegn reglugerð þessari skal farið að hætti opinberra mála.

11. gr.

Reglugerð þessi er sett með stoð í 16. og 18. gr. laga nr. 93/1995 um matvæli. Einnig var höfð hliðsjón af ákvæðum samningsins um Evrópskt efnahagssvæði, sem vísað er til í lið 54p, XII. kafla, II. viðauka, tilskipun 96/8/EB. Reglugerðin öðlast þegar gildi.

Ákvæði til bráðabirgða.

Fyrir vörutegundir sem eru hér á markaði við gildistöku þessarar reglugerðar og sem ekki eru í samræmi við ákvæði hennar, er veittur frestur til 31. mars 1999 til að koma á nauðsynlegum breytingum. Hafi breytingar til samræmis við ákvæði reglugerðarinnar ekki verið gerðar að þeim tíma liðnum er sala vörunnar óheimil.

VIÐAUKI

VIÐAUKI

*Samsetning megrunarfæðis.**Eftirfarandi gildi miðast við megrunarfæði tilbúið til neyslu.***1. Orka.**

1.1. Megrunarfæði I:

Orkugildi skal ekki vera minna en 3360 kJ (800 kkal) og ekki meira en 5040 kJ (1200 kkal) í hverjum dagskammti.

1.2. Megrunarfæði II:

Orkugildi skal ekki vera minna en 840 kJ (200 kkal) og ekki meira en 1680 kJ (400 kkal) í hverjum skammti.

2. Prótein.

2.1. Heildarmagn próteina í megrunarfæði skal ekki vera minna en 25% og ekki meira en 50% af heildarorku vörunnar. Magn próteina í megrunarfæði I skal þó ekki vera meira en 125 g í hverjum dagskammti.

2.2. Ofangreint ákvæði miðast við að efnagildi próteinsins jafngildi eftirfarandi viðmiðunarpróteini:

Aminósýrur	g/100 g próteins
Systín + meþíónín	1,7
Histidín	1,6
Ísóleusín	1,3
Leusín	1,9
Lýsín	1,6
Fenýlalanín + týrósín	1,9
?reónín	0,9
Tryptófan	0,5
Valín	1,3

Efnagildi próteina skal aldrei vera undir 80% af efnagildi viðmiðunarpróteinsins og þegar efnagildið er innan við 100% af efnagildi viðmiðunarpróteins, skal auka lágmarksmagn próteina sem því nemur.

Efnagildi próteina er lægsta hlutfall sem mælist milli magns lífsnauðsynlegrar aminósýru í því próteini sem mælt er og magns tilsvareandi aminósýru í viðmiðunarpróteini.

2.3. Einungis er heimilt að bæta við aminósýrum í megrunarfæði í þeim tilgangi að auka næringargildi (efnagildi) próteina og þá aðeins í því magni sem nauðsynlegt er.

3. Fita.

3.1. Orka úr fitu skal ekki vera meiri en 30% af heildarorku vörunnar.

3.2. Fyrir megrunarfæði I skal magn línólsýru (á formi glýseríða) ekki vera minna en 4,5 g í hverjum dagskammti.

3.3. Fyrir megrunarfæði II skal magn línólsýru (á formi glýseríða) ekki vera minna en 1 g í hverri máltíð.

4. Trefjar.

Magn trefja í megrunarfæði I skal ekki vera minna en 10 g og ekki meira en 30 g í hverjum dagskammti.

5. Vítamín og steinefni.

5.1 Í hverjum dagskammti skal megrunarfæði I að minnsta kosti innihalda það magn vítamína og steinefna sem fram kemur sem viðmiðunargildi í töflunni hér að neðan.

5.2. Fyrir hverja máltíð skal megrunarfæði II að minnsta kosti innihalda 30% af því magni vítamína og steinefna sem fram kemur sem viðmiðunargildi í töflunni hér að neðan, nema magn kalíums sem skal að minnsta kosti vera 500 mg.

Tafla: Viðmiðunargildi og RDS-gildi* vítamína og steinefna.

Næringarefni		Viðmiðunargildi	RDS-gildi
A-vítamín	(µg-RJ)	700	800
D-vítamín	(µg)	5	5
E-vítamín	(mg-TJ)	10	10
C-vítamín	(mg)	45	60

Ríbóflavín	(mg)	1,6	1,6
Níásín	(mg-NJ)	18	18
B6-vítamín	(mg)	1,5	2
Fólasín	(µg)	200	200
B12-vítamín	(µg)	1,4	1
Bíótín	(µg)	15	15
Pantóþensýra	(mg)	3	6
Kalsíum	(mg)	700	800
Fosfór	(mg)	550	800
Kalíum	(mg)	3100	
Járn	(mg)	16	14
Sínk	(mg)	9,5	15
Kopar	(mg)	1,1	
Joð	(µg)	130	150
Selen	(µg)	55	
Natríum	(mg)	575	
Magnesíum	(mg)	150	300
Mangan	(mg)	1	

(*) RDS-gildi sem hér koma fram eru viðmiðunargildi til notkunar við umbúðamerkingar og geta sem slík verið frábrugðin ráðlögðum dagskömmtum gefnum út af Manneldisráði Íslands og heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytinu.

Fyrirvari

Reglugerðir eru birtar í B-deild Stjórnartíðinda skv. 3. gr. laga um Stjórnartíðindi og Lögbirtingablað, nr. 15/2005, sbr. reglugerð um útgáfu Stjórnartíðinda nr. 958/2005.

Sé misræmi milli þess texta sem birtist hér í safninu og þess sem birtur er í útgáfu B-deildar Stjórnartíðinda skal sá síðarnefndi ráða.