

## Fineli®, livsmedlens sammansättning

20.8.2014 Heli Reinivuo

Fineli är en databas som upprätthålls av Folkhälsoinstitutet. I den har samlats information om näringssammansättningen i finländska livsmedel och livsmedel som används i Finland. Hittills har det i Fineli lagrats uppgifter om över 4000 livsmedel och deras näringsvärden. Alla uppgifter om livsmedel och näringsvärden uppdateras fortfarande. Uppdaterade sammansättningspaket kommer ut i genomsnitt en gång i året.

Information av **livsmedlen**, till exempel livsmedels namn, livsmedelshantering, livsmedels typ, råvara klass och livsmedel bruk klass, finns i filen *food.csv*.

Råvarorna klassificeras enligt ursprung till **råvara klasserna** (IGCLASS, ingredient class). Kod och beskrivning finns i filen *igclass.csv*. Klassificering är hierarkisk. Livsmedlen klassificeras endast till den lägsta nivån. Varje livsmedel hör endast till en klass.

Livsmedel klassificeras enligt bruk till **livsmedel bruk klass** (FUCLASS, food use class). Kod och beskrivning finns i filen *fuclass.csv*. Klassificering är hierarkisk. Livsmedlen klassificeras endast till den lägsta nivån. Varje livsmedel hör endast till en klass.

Livsmedlens **recept** finns i filen *contribfood.csv*. Både massor av råvaror i rå maträtt och deras proportioner i färdig maträtt presenterades. Massaminskning, som beror på att vatten avdunstar, har beaktats i recept.

Livsmedels **näringsvärden** finns i filen *component\_value.csv*. Näringsvärde berättar hur mycket det finns av olika näringsfaktorer dvs. näringsvärde per 100 gram livsmedel. Näringssammansättningen har vanligtvis uppgetts för den ätliga delen. För sådana livsmedel, som vanligtvis säljs med skal, t.ex. många frukter, uppges näringssammansättningen ändå för både skalad och oskalad vägd produkt. För fisk och kött har näringssammansättningen beräknats per ätlig del. Då man uppskattar den avnjutna livsmedelsportionens näringsinnehåll kan man ta hjälp av allmänna **portionsvikter** (liten, medelstor och stor portion) från filen *foodaddunit.csv*.

Tilläggsinformation om näringsvärden är källa och metod, som beskriver ursprungen av näringsvärden. Bristande data har markerats.

Information av näringsämne, till exempel namn, enhet och näringsämnesgrupp finns i filen *component.csv*. Näringsämnesgrupp berättar till vilken klass näringsämne hör (till exempel vattenlösliga vitaminer).



Energi beräknas i kilojoule. En kilojoule motsvarar 0,239 kilokalori. Beräkningen av energi baserar sig på lagstiftning. Följande faktorer har använts:

- fett 37 kJ/g
- protein 17 kJ/g
- kolhydrater, digererbara 17 kJ/g
- alkohol 29 kJ/g
- fiber 8 kJ/g
- sockeralkoholer (xylitol och sorbitol) 10 kJ/g
- organiska syror (till exempel ättik-, citron- och mjölksyra) 13 kJ/g

Sockerarter och stärkelse hör till digererbara kolhydraterna (CHOAVL). Vid beräkning av protein multiplicerats kväve med faktor 6,25. Totalfett (FAT) avses den totala mängden fettlösliga ämnen i livsmedel (till exempel fettsyror, fosfolipider och steroler). Med fettsyornas TAG-ekvivalent (TAG-ekv.), dvs. nettofett, avses mängden fettsyror i ett livsmedel omräknat till triglycerider. Total mängden av fettsyror beräknas med följande formel:  $FAFRE = 0,956 * FACIDCTG$ .

Vitamin A uppges som retinolekvivalent och det beräknas med följande formel:  $VITA = \text{retinol} + 0,083 * \text{betakaroten}$ . Vitamin E uppges som alfatokoferol. Förlust av vitaminer (vitamin C, tiamin, riboflavin, vitamin B12, folat, niacin, pyridoxin och vitamin A) vid tillagning har beaktats. Förluster av vitaminer vid tillagning baserar sig på rapport av Lena Bergström (Uppsala: Livsmedelsverket, Rapport 32/1994). Koksalt (NaCl) beräknas med följande formel:  $NaCl = 2,548 * Na$ .