

Ieva Brimerienė, Zita Čeponytė, Renata Dagiliūtė, Ilona Drulytė, Vita Gapšytė,
Aušra Maldeikienė, Snieguolė Ščeponavičienė, Evelina Venckevič

Atsakingas vartojimas

Mokytojo knyga



Ieva Brimerienė, Zita Čeponytė, Renata Dagiliūtė, Ilona Drulytė, Vita Gapšytė,
Aušra Maldeikienė, Snieguolė Ščeponavičienė, Evelina Venckevič

Atsakingas vartojimas

Mokytojo knyga

Vilnius, 2013

Atsakingas vartojimas. Mokytojo knyga

Vilnius, 2013

Autoriai:

Ieva Brimerienė, dr. Zita Čeponytė, dr. Renata Dagiliūtė, Ilona Drulytė,
Vita Gapšytė, doc. Aušra Maldeikienė, Snieguolė Ščeponavičienė, Evelina Venckevič

Iliustravo Ilja Bereznickas

Leidinyi išleistas įgyvendinant projektą „Pilietiškumo skatinimas per atsakingą vartojimą“, kurį finansuoja Europos socialinis fondas.



Daugiau informacijos apie projektą galima rasti interneto svetainėje
www.vartotojai.lt/pilietiskumas

Visos teisės saugomos. Kopijuoti visą ar dalimis, taip pat naudoti komerciniais tikslais be Lietuvos vartotojų instituto raštiško leidimo yra draudžiama.



Turinys

Apie autorius	7
Įvadas į vartotojų pilietiškumą	10
Kaip susijęs vartotojų pilietiškumas ir atsakingas maisto vartojimas?	12

1. Atsakingas maisto vartojimas

1.1. Kiek maisto suvartojame? <i>Renata Dagiliūtė</i>	14
1.2. Būvio ciklo vertinimas. <i>Renata Dagiliūtė</i>	18

1.3. Atskiros maisto būvio ciklo stadijos ir jų sąlygojamas poveikis aplinkai. <i>Renata Dagiliūtė</i>	20
1.3.1. Gyvulininkystės ir žemdirbystės poveikis aplinkai	20
1.3.2. Transportavimas ir jo keliamos aplinkos problemos	23
1.3.3. Pakuotės ir jų perdirbimas	24
1.3.4. Vartojimo stadija ir maisto atliekos	26

1.4. Atskirų maisto produktų poveikis aplinkai. <i>Renata Dagiliūtė</i>	28
1.4.1. Duona	28
1.4.2. Sultinys	29
1.4.3. Ananasai	31
1.4.4. Vanduo, kava ir kiti gėrimai	32

1.5. Sveikatai palanki mityba. <i>Evelina Venckevič</i>	35
1.5.1. Atsakingo vartojimo įtaka sveikatai ir svoriui	35
1.5.2. Sveikos mitybos piramidė	38
1.5.3. Maisto produktų pasirinkimo kriterijai	40

1.6. Kaip atsakingai pasirinkti maisto produktą pagal jo etiketėje pateiktą informaciją?	<i>Ilona Drulytė</i>	42
1.6.1. Maisto produkto pavadinimas		43
1.6.2. Sudėtis		44
1.6.3. Kilmės šalis		46
1.6.4. Minimalus tinkamumo vartoti terminas arba nuoroda „Tinka vartoti iki ... (data)“		46
1.6.5. Maistingumo deklaracija		47
1.7. Maisto produktų pakuotės ir jų poveikis		48
1.7.1. Įvairios paskirties plastikinės pakuotės.	<i>Ilona Drulytė</i>	48
1.7.2. Vakuuminė pakuotė.	<i>Snieguolė Ščeponavičienė</i>	49
1.7.3. Pakavimas naudojant apsaugines dujas.	<i>Snieguolė Ščeponavičienė</i>	50
1.7.4. Veikliosios ir išmaniosios pakuotės.	<i>Snieguolė Ščeponavičienė</i>	51
1.8. Maisto produktų pasirinkimas atsižvelgiant į jų maistingumą		53
1.8.1. Baltymai.	<i>Snieguolė Ščeponavičienė</i>	53
1.8.2. Riebalai.	<i>Snieguolė Ščeponavičienė</i>	54
1.8.3. Transriebalai.	<i>Ilona Drulytė</i>	57
1.8.4. Angliavandeniai.	<i>Snieguolė Ščeponavičienė</i>	58
1.8.5. Skaidulinės medžiagos.	<i>Vita Gapšytė</i>	59
1.8.6. Vitaminai ir mineralinės medžiagos.	<i>Snieguolė Ščeponavičienė</i>	60
1.8.7. Energinė maisto produktų vertė.	<i>Snieguolė Ščeponavičienė</i>	61
1.9. Maisto papildai.	<i>Evelina Venckevič</i>	63
1.10. Druska.	<i>Vita Gapšytė</i>	66
1.11. Cukraus ir saldumynų vartojimas.	<i>Evelina Venckevič</i>	69
1.12. Pakeistos sudėties maistas ir jo nauda sveikatai.	<i>Snieguolė Ščeponavičienė</i>	72

1.13. Kuo numalšinti troškulį	74
1.13.1. Vanduo. <i>Ilona Drulytė</i>	74
1.13.2. Nealkoholiniai gėrimai. <i>Ilona Drulytė</i>	77
1.13.3. Energiniai gėrimai. <i>Evelina Venckevič</i>	78
1.14. Alergijos ir maisto netoleravimas. Vita Gapšytė	81
1.14.1. Alergijos ir maisto netoleravimo skirtumai	81
1.14.2. Dažniausiai alergijas ir netoleravimą sukeliantys maisto produktai	83
1.14.3. Celiakija	84
1.14.4. Laktozės netoleravimas	85
1.14.5. Padidėjęs jautrumas sulfitam	86
1.15. Žodynas ir santrumpos. Renata Dagiliūtė	88
Kaip susijęs vartotojų pilietiškumas ir asmeninių finansų tvarkymas?	90

2. Atsakingas asmeninių finansų tvarkymas

2.1. Asmeniniai finansai ir jų svarba. Aušra Maldeikienė	92
2.2. Asmeninių finansų tvarkymas ir gyvenimo ciklas. Aušra Maldeikienė	94
2.3. Biudžetas ir pinigų srautai, arba Taupymo pagrindai. Aušra Maldeikienė	100
2.4. Sąskaitos ir atsiskaitymai. Aušra Maldeikienė	111
2.4.1. Sąskaitų rūšys	111
2.4.2. Sąskaitos tvarkymas (pavedimai)	114
2.4.3. Atsiskaitymo paslaugų įkainiai (pavedimų, sąskaitų tvarkymo ir pan.)	115
2.4.4. Mokėjimo kortelės	118

2.5. Skolinimasis. Taupyti ar skolintis?	<i>Aušra Maldeikienė</i>	122
2.5.1. Vartojimo kreditai ir išperkamoji nuoma		126
2.5.2. Įsiskolinimai ir jų valdymas		130
2.5.3. Kredito istorijos svarba		133
2.6. Vartotojų ir finansų rinkos dalyvių ginčų nagrinėjimas.	<i>Ieva Brimerienė</i>	138
2.6.1. Neteisminis ginčų nagrinėjimas		138
2.6.2. Ginčų nagrinėjimas Lietuvos banke		139
2.6.2.1. Ką reikia žinoti prieš imantis pažeistų teisių gynybos		140
2.6.2.2. Kaip kreiptis dėl ginčo nagrinėjimo		142
2.6.2.3. Kaip nagrinėjami ginčai		143
2.6.2.4. Išnagrinėtų ginčų apžvalga		144
2.6.3. Praktiniai patarimai		146
2.7. Sukčiavimas.	<i>Zita Čeponytė</i>	147
2.7.1. Sukčiavimas atsiskaitant elektroninėmis mokėjimo priemonėmis		147
2.7.1.1. Sukčiavimas atsiskaitant mokėjimo kortelėmis		147
2.7.1.2. Ką reikia žinoti mokėjimo kortelių turėtojams		148
2.7.1.3. Sukčiavimas internetinėje bankininkystėje		149
2.7.1.4. Ką reikia žinoti naudojantis internetine bankininkyste		151
2.7.2. Sukčiavimas vartojimo kredito srityje		151
2.7.2.1. Duomenų šaltiniai		152
2.7.2.2. Vartojimo kreditas: ką reikia žinoti		153
2.7.3. Kur kreiptis?		154
2.8. Žodynas.	<i>Aušra Maldeikienė</i>	155

Apie autorius



Ieva Brimerienė – teisininkė, dirba Lietuvos banko Priežiūros tarnyboje. Pagrindinė veikla susijusi su vartotojų ir finansų rinkos dalyvių ginčų nagrinėjimu bei prevencija ir šios srities teisinio reguliavimo tobulinimu. Patirties šioje srityje įgijo dirbdama Draudimo priežiūros komisijoje. Ši institucija buvo vartotojų ir paslaugų teikėjų ginčų nagrinėjimo pradininkė Lietuvos finansų rinkos priežiūros sistemoje. I. Brimerienė domisi kitų Europos Sąjungos valstybių narių praktika finansinių paslaugų vartotojų teisių apsaugos srityje.



Zita Čeponytė – Lietuvos vartotojų instituto prezidentė, humanitarinių mokslų daktarė. Vartotojų apsaugos srityje dirba daugiau negu 10 metų, daugelio straipsnių, šviečiamojo pobūdžio ir mokslinių leidinių autorė. Dirba įvairiose Europos Komisijos darbo grupėse, susijusiose su vartotojų apsauga.



Renata Dagiliūtė – Vytauto Didžiojo universiteto Aplinkotyros katedros lektorė, ekologijos ir aplinkotyros mokslų daktarė, apgynusi daktaro disertaciją apie gamybos ir vartojimo ekologinį veiksmingumą Lietuvoje. Pagrindinės tyrimų sritys yra darnus vystymasis pereinamosios ekonomikos šalyse, darni gamyba ir vartojimas nacionaliniu ir sektoriaus lygiu, ekologinis veiksmingumas ir sąmoningumas.



Ilona Drulytė studijavo Vilniaus universiteto Medicinos fakultete ir 1994 m. baigė Mitybos higienos rezidentūrą. Vėliau dirbo Respublikiniame mitybos centre, Valstybinėje visuomenės sveikatos priežiūros tarnyboje prie Sveikatos apsaugos ministerijos. M. Romerio universitete įgijo viešojo administravimo magistro laipsnį. Nuo 2011 m. dirba Nacionalinio maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo instituto Mitybos skyriaus vedėja. Turi daug patirties geriamojo vandens, maisto saugos ir mitybos srityse.



Vita Gapšytė – Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto gydomosios medicinos specialybės absolventė. Nuo 2010 m. dirba Nacionaliniame maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo institute, šiuo metu mitybos skyriuje dirba vyriausiąja specialiste. Domėjimosi sritys: mitybos įtaka sveikatai, padidėjusio jautrumo reakcijos maisto produktams.



Aušra Maldeikienė yra Vilniaus universiteto ekonometrinės analizės docentė, dirbanti ir Vilniaus Jėzuitų gimnazijos ekonomikos mokytoja. 2003 m. parašė pirmą Lietuvioje knygą apie asmeninių finansų tvarkymą „Išmokime skaičiuoti savo pinigus“, už kurios antrą papildytą leidimą apdovanota Švietimo ir mokslo ministerijos pirmąja premija už mokslo populiarinimo darbą. Parašė 6 vadovėlius bei mokymo priemones mokykloms, nuolat skaito paskaitas Lietuvos mokytojams.



Snieguolė Ščeponavičienė – Nacionalinio maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo instituto direktoriaus pavaduotoja, baigusi Vilniaus universiteto Medicinos fakultetą. Nuo 1991 m. dirba maisto higienos srityje. Aktyviai dalyvauja Europos maisto saugos tarnybos veikloje, yra zoonozijų (bendrų žmonėms ir gyvūnams ligų) duomenų kaupimo darbo grupės narė. Dabartinė veikla glaudžiai susijusi su maisto rizikos vertinimu, laboratorinių tyrimų rezultatų, mokslinės informacijos maisto saugos, kokybės bei mitybos srityse analize ir sklaida.



Evelina Venckevič – Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto absolventė. Nuo 2008 m. dirba maisto saugos ir mitybos srityje. Šiuo metu Nacionaliniame maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo institute ji eina Mitybos skyriaus vedėjo pavaduotojo pareigas. Dirbdama mitybos srityje domisi šios srities naujovėmis, seminaruose bei mokymuose skaito pranešimus sveikos mitybos tema. Taip pat ji rengia ir teikia kompetentingoms institucijoms mokslinę informaciją ir nuomonę mitybos klausimais.



Įvadas į vartotojų pilietiškumą

Vartotojų pilietiškumo, arba socialinės atsakomybės, tema yra visiškai nauja. Vartotoją mes suvokiame kaip fizinį asmenį, kuris pareiškia norą, perka prekes ir paslaugas savo asmeniniams poreikiams tenkinti. Vartotojas pilietis yra asmuo, kuris priimdamas kasdienes sprendimus vadovaujasi etiniais, socialiniais, ekonominiais ir ekologiniais kriterijais. Jis atsakingai veikia šeimos, bendruomenės, nacionaliniu ir globaliu lygmenimis.

Vartotojas pilietis turėtų rūpintis ne tik aplinkos apsauga ir siekti ją išsaugoti ateinančioms kartoms, bet ir atsakingai skolintis, tvarkyti savo finansus, pirkti tiek, kiek reikia, rinkdamasis produktus domėtis įmonės socialine atsakomybe, ant prekių pakuočių pateikiama informacija ir pan.

Šiandien nesutariama, kaip vartotojo informuotumas, įgūdžiai ir žinios veikia jo sprendimus pirkti. Kai kurių tyrimų duomenimis, socialinė vartotojo atsakomybė yra labai problemiška jau vien todėl, kad tarp informacijos, kurią turi vartotojas, ir jo sprendimų pirkti egzistuoja didelė praraja. Vartotojas, net ir turėdamas žinių, gali orientuotis į veiksmus, kurie joms yra priešingi, t. y. pirkti, pvz., atsižvelgdamas daugiau į kainą negu į aplinkosauginius kriterijus.

Švietimo apie vartotojų pilietiškumą gairės (red. Victoria W. Thoresen, 2005) įvardija pagrindines minėtojo švietimo apimamas sritis:

- vertybinio elgesio mokymą; vartotojų švietimas čia prisidėtų prie mokymo pasirinkti produktus, valdyti išteklius, spręsti problemas ir taip įnešti savo įnašą į ateities vystymąsi;
- kritinį mąstymą ir rėmimąsi moksliniais tyrimais; vartotojas pilietis turėtų kritiškai mąstyti, būti nepriklausomas, mokėti turimus duomenis įvertinti pirkdamas prekes ir paslaugas, numatyti pasekmes ir žinoti alternatyvius sprendimus;
- galimybių optimizavimą; švietimas finansinio raštingumo, žiniasklaidos priemonių naudojimo raštingumo, sveikos mitybos klausimais sudaro galimybes siekti saugaus ir sveiko gyvenimo būdo;
- naudojimąsi teisėmis; čia būtų galima kalbėti apie naudojimąsi įvairiomis teisėmis, pvz., teise į atstovavimą (jungtis į vartotojų asociacijas), teisę į saugos ir ekonominių interesų apsaugą, teisę į informaciją bei žalos atlyginimą ir pan.;

- globalaus solidarumo siekimą; švietimas vartotojų pilietiškumo klausimais padeda suprasti, kurie procesai ir produktai turėtų būti palaikomi ir plėtojami, o kurie keičiami. Kaip pilietis vartotojas gali veikti gamybos, platinimo procesus, rinkodarą ir pardavimus? Kurios teisės ir pareigos egzistuoja ir kurių trūksta;
- įnašą į tvarų vystymąsi.

Taigi švietimui vartotojų pilietiškumo klausimais atsiranda daug galimybių įvairiose disciplinose, vykdamt formalųjį ir neformalųjį ugdymą.





Kaip susijęs vartotojų pilietiškumas ir atsakingas maisto vartojimas?

Švietimas apie vartotojų pilietiškumą maisto srityje yra ypač reikšmingas. Vartotojų sprendimai daro didelę įtaką gamybai, nes jie renkasi maistą atsižvelgdami į sudėtį, kilmę, gamybos procesą, gamintoją. Šioje knygos dalyje pateikiamos temos susijusios su daugeliu maisto aspektų – būvio ciklo poveikio pristatymu, sveikos mitybos principų pateikimu, kai kurių sudėtinių maisto dalių platesniu atskleidimu. Ne-užmirštos lieka ir maisto pakuotės, informacijos pateikimas maisto etiketėse.

Visos aukščiau išvardytos temos mokys į vertybes orientuoto elgesio bei globalaus solidarumo siekio, nes prisidės prie mokymo pasirinkti produktus, saugoti išteklius. Informacija padės suprasti, kokios sudėties ir kilmės produktai turėtų būti pasirenkami, toliau gaminami, o kokių reikėtų atsisakyti.

Tokiu būdu pilietiškas vartotojas turi galimybes paveikti ne tik gamybos procesą, rinkodarą, bet ir įnešti indėlį į aplinkosaugos problemų sprendimą, sveikos visuomenės vystymą bei ekonomikos augimą (pvz., renkantis vietinės kilmės produktus palaikoma sava ekonomika, šalyje kuriamos ir išlaikomos darbo vietos).

1.

Atsakingas maisto vartojimas



1.1. Kiek maisto suvartojame?

Renata Dagiliūtė

Valgymo ir gėrimo įpročiai poveikį aplinkai dažniausiai daro netiesiogiai – per maisto produktų gamybą, apdorojimą ir transportavimą. Tiesioginis valgymo ir gėrimo įpročių poveikis aplinkai (keliaujant apsipirkti, laikant / sandėliuojant maistą, gaminant ir tvarkant su maisto vartojimu susijusias atliekas) nėra toks didelis kaip netiesioginis, bet pastaruoju metu irgi auga.

Europos aplinkos agentūros (angl. *European Environment Agency*, EEA)^{1, 2} ir Jungtinių Tautų Miesto ir žemės ūkio organizacijos (angl. *Food and agriculture organization*, FAO)³ duomenimis, per pastaruosius dešimtmečius Europoje pakito atskirų maisto produktų vartojimas. Skaičiuojant vienam gyventojui bulvių, pieno ir jautienos suvartojimas gerokai sumažėjo, tačiau daugiau suvartojama vaisių, daržovių, kiaulienos, vištienos, žuvies, jūros gėrybių ir sūrių. Pakito gaminimo įpročiai, vis daugiau vartojama įvairių paruoštų daržovių, šaldytų pusgaminių, taip pat dažniau valgoma kavinėse, restoranuose. Dabar ištikus metus galima įsigyti šviežių daržovių ir vaisių.



¹ EEA. 2007. Europos aplinka – ketvirtasis įvertinimas: 6 Tausojantis vartojimas ir gamyba. *Aplinkos būklės ataskaita*. Nr. 1/2007. p. 40.

² EEA. 2010. Europos aplinka. Teminis vertinimas „Vartojimas ir aplinka“. www.eea.europa.eu/soer/europe/consumption-and-environment

³ <http://www.fao.org/corp/statistics/en/>

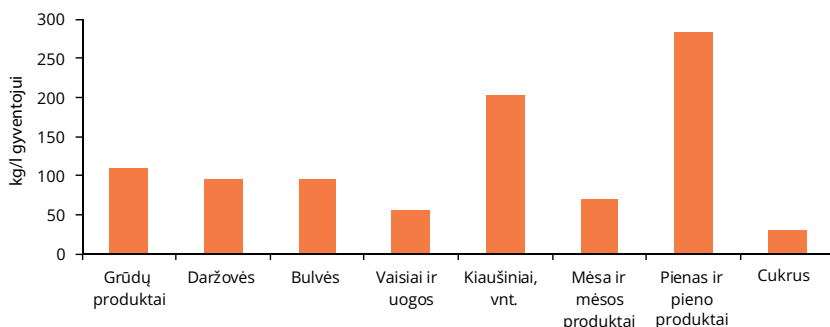


Europos Sąjungos (ES) senbuvų šalių gyventojai suvalgo beveik dvigubai daugiau vaisių, jautienos, žuvies ir jūros gėrybių nei naujųjų ES šalių narių žmonės. ES senbuvų šalių gyventojai vidutiniškai per metus suvalgo 91 kg mėsos, 26 kg žuvies ir jūros gėrybių, 300 kg grūdų ir jų produktų, vaisių ir daržovių, 80 kg bulvių.

Lietuvos statistikos departamento duomenimis, mūsų šalyje pagrindinių maisto produktų suvartojimas pastarąjį dešimtmetį taip pat kito: mažiau valgome bulvių, grūdinių produktų, jautienos, daugiau suvartojame vaisių, daržovių, kiaušienos ir paukštienos skaičiuojant vienam gyventojui. Per praėjusį dešimtmetį vienas Lietuvos pilietis per metus vidutiniškai suvartojo 120,5 kg grūdų ir grūdų produktų, 112 kg bulvių, 91 kg daržovių, 279 kg pieno ir pieno produktų. Palyginti nedaug vartojama vaisių, daržovių, žuvies ir jos produktų. 2011 m. duomenys pateikiami 1 paveiksle.

1 pav.

Pagrindinių maisto produktų suvartojimas vienam gyventojui Lietuvoje 2011 m.
(Lietuvos statistikos departamento duomenys)



Vienas Lietuvos gyventojas vidutiniškai per metus suvartoja 0,4 kg arbatos, 5,5 kg kavos, išgeria apie 10 litrų sulčių, 12 litrų buteliuose išpilstyto vandens, be to, didėja energinių ir sporto tikslams skirtų gėrimų suvartojimas. Skaičiuojama, kad pasaulyje kasmet vandens buteliuose suvartojimas išauga apie 10–12 proc. Vakarų Europoje išpilstyto vandens vartojama gerokai daugiau nei Rytų Europoje. Vakariniėje Europos dalyje per metus gyventojas suvartoja apie 110 litrų įvairaus išpilstyto vandens, o Rytų Europos gyventojui tenka apie 35 litrus tokio vandens: Lenkijos gyventojas per metus išgeria 48, Latvijos – 32, Estijos – 27, o, kaip minėta, Lietuvos – tik 12 litrų buteliuose išpilstyto vandens.

Per pastarąjį dešimtmetį didėjant bendram suvartojamo maisto kiekiui apie 4 proc. padidėjo su maistu gaunamos energijos kiekis ir dabar kiekvienas Lietuvos gyventojas vidutiniškai suvartoja apie 3 419 kilokalorijų per dieną. Palyginimui kaimynai latviai – 3 019 kcal, estai – 3 129 kcal, lenkai – 3 379 kcal per dieną. Vakarų Europos gyventojai suvartoja šiek tiek daugiau: vokiečiai – 3 530 kcal, prancūzai – 3 553 kcal, austrai – 3 760 kcal per dieną. Pasaulio vidurkis – apie 2 778 kcal per dieną ir pastarąjį dešimtmetį šis skaičius padidėjo tik šiek tiek daugiau nei 1 proc. Daugelyje Afrikos valstybių ir kai kuriose salose (pvz., Haičio, Komorų) per dieną žmogus nesuvartoja ir 2 000 kcal.

FAO duomenimis, vienas Lietuvos gyventojas vidutiniškai per dieną daugiausia energijos gauna iš grūdinių kultūrų ir jų pagrindu pagamintų produktų (921 kcal). Toliau eina gyvūninės kilmės produktai ir jų grupės. 575 kcal gaunama vien iš vartojamos kiaulienos, gyvūninės kilmės riebalų ir pieno. Būtent gyvūninės kilmės maisto produktų gamyba ir apdorojimas lemia santykinai didžiausią poveikį aplinkai. Pavyzdžiui, 1 kg jautienos lemia 14 kg ir daugiau klimato kaitos dujų emisiją į aplinką (t. y. javams užauginti, trąšoms pagaminti, pesticidams apdoroti, javams sandėliuoti, gyvuliams šerti ir t. t.), o stiklinei pieno gauti sunaudojama apie 200 litrų vandens.⁴

Mūsų vartojimo įpročius labiausiai lemia tradicijos, gyvenimo būdas ir pajamos. Pastarosios gana smarkiai skiriasi atskirose ES šalyse narėse ir sąlygoja skirtingas išlaidas maistui ir gėrimams. Remiantis „Eurostat“ duomenimis⁵ ES senbuvėse (ES 15) namų ūkiai maistui išleidžia apie 20 proc. daugiau nei Lietuvoje. Tačiau palyginus namų ūkių išlaidų struktūrą matyti, kad ES 15 išlaidos maistui sudaro tik apie 13 proc. (2 pav.). Lietuvos namų ūkių išlaidos maistui sudaro apie trečdali visų namų ūkio išlaidų (2 pav.).



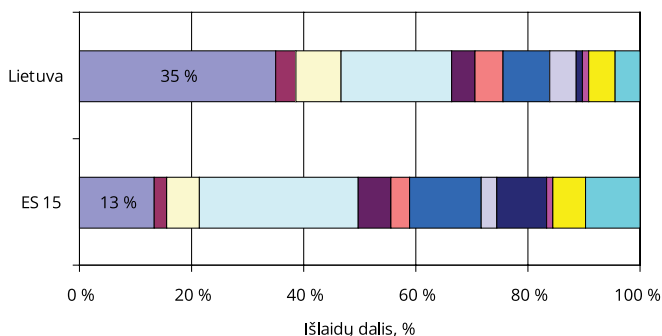
⁴ <http://www.unwater.org/worldwaterday/>

⁵ <http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/statistics/themes>

Išlaidos nealkoholiniams gėrimams Lietuvoje sudaro tik apie 6 proc. visų maistui ir gėrimams skirtų išlaidų, arba 2 proc. visų namų ūkio išlaidų. Lyginant realias išlaidas (išreikštas perkamosios galios standartais, kad būtų išvengta kainų skirtumų) ES senbuvų šalių namų ūkiai nealkoholiniams gėrimams išleidžia per 1,5 karto daugiau nei Lietuvos namų ūkiai, tačiau bendrame balanse išlaidos nealkoholiniams gėrimams ES 15 vidutiniškai siekia tik 1 proc. visų namų ūkio išlaidų. Jei lietuviai išleidžia daugiau kavai ir arbatai (daugiau kaip 50 proc. visų gėrimams skirtų išlaidų), tai vidutiniškai ES 15 namų ūkiai daugiau išleidžia mineraliniam vandeniui, gaiviesiems gėrimams ir sultims (apie 70 proc.).

2 pav.

Vartotojų išlaidų struktūra Europos Sąjungos senbuvėse (ES 15) ir Lietuvoje 2010 m. („Eurostat“ duomenys)



- Maistas ir gėrimai
- Alkoholiniai gėrimai ir tabakas
- Apranga
- Būstas, vanduo, elektra, dujos
- Baldai, namų apyvokos reikmenys, išlaikymas ir priežiūra
- Sveikata
- Transportas
- Komunikacija ir ryšiai
- Rekreacija ir kultūra
- Švietimas
- Viešbučiai ir restoranai

1.2. Būvio ciklo vertinimas

Renata Dagiliūtė

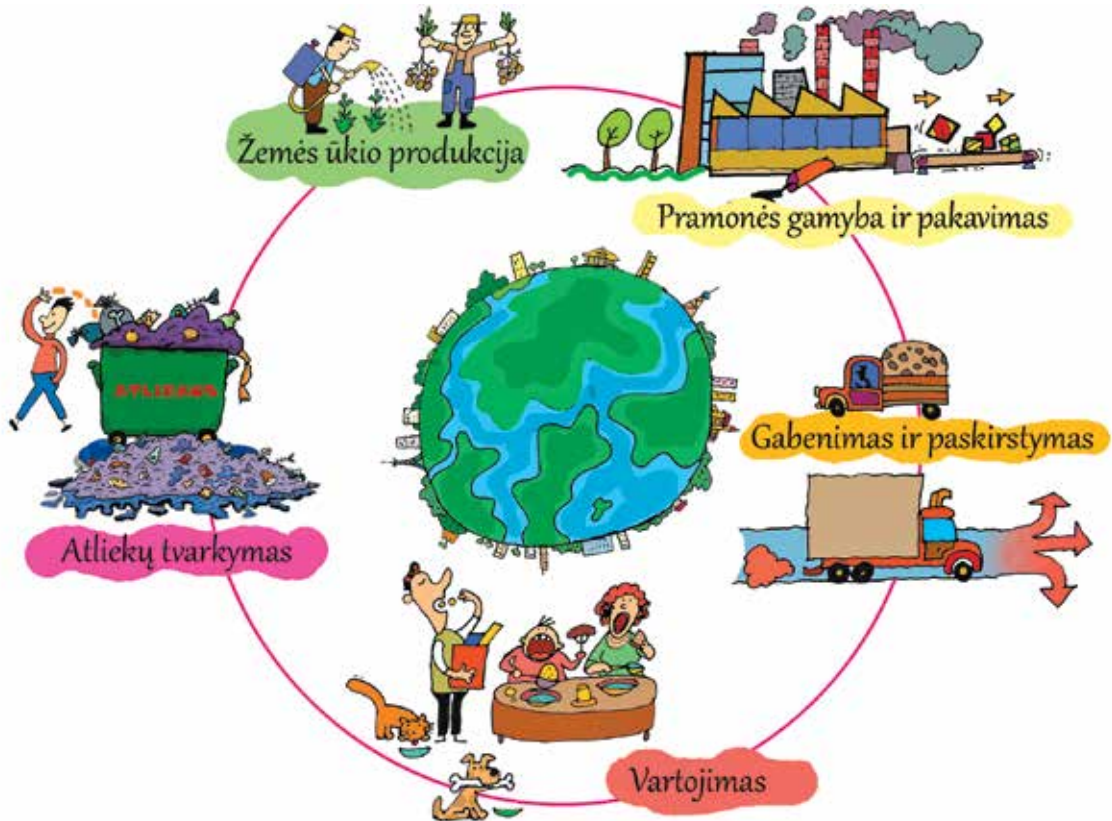
Maistas ir gėrimai yra viena didžiausių namų ūkio poveikio aplinkai sričių, lemianti iki trečdaliu viso namų ūkių poveikio aplinkai: sąlygoja aplinkos kokybės prastėjimą ir išteklių naudojimą.⁶ Todėl vis dažniau kalbama apie aplinką tausojantį (darnų) maisto vartojimą. Aplinką tausojantis maisto vartojimas – tai toks ir tokių maisto produktų ir gėrimų vartojimas, kuris atitinka mūsų pagrindinius poreikius ir teikia geresnę gyvenimo kokybę, tačiau lemia mažesnę gamtos išteklių ir pavojingų medžiagų naudojimą, mažina atliekų ir teršalų susidarymą visu **produkto būvio ciklu** (3 pav.). Tausus maisto vartojimas neatsiejamas ir nuo pakankamumo principo, t. y. įsigyjama ir vartojama tik tiek, kiek reikia. Taip pat tausus vartojimas neatsiejamas nuo maisto saugumo, jo prieinamumo. 800 mln. žmonių pasaulyje badauja, o daugiau nei 1 mlrd. turi antsvorio.

Norėdami įvertinti atitinkamo maisto produkto poveikį aplinkai ir nustatyti, kokiose jo būvio stadijose galima efektyviausiai tą poveikį sumažinti, mokslininkai taiko būvio ciklo vertinimą. Būvio ciklo vertinimas apima visas produkto būvio stadijas ir įvertina išteklių naudojimą, aplinkos teršimą ir jos kokybės blogėjimą, susijusį su konkrečiu produktu.

Maisto produkto ar gėrimo poveikis aplinkai priklauso nuo daugelio dalykų: galvijų ar pasėlių auginimo praktikos, taikomų gamybos ar apdirbimo technologijų ir naudojamos energijos, vandens, pakuotės tipo, transportavimo būdo, atstumo ir naudojamų degalų, sandėliavimo bei pasirinkto galutinio susidariusių atliekų sutvarkymo būdo. Ne mažiau svarbūs ir apsipirkimo, gaminių, maisto laikymo ir maitinimosi įpročiai. Taigi maisto vartojimas sąlygoja įvairias aplinkos problemas visu produkto gyvavimo ciklu – nuo žaliavų išgavimo, gamybos, naudojimo, perdirbimo iki galutinio deponavimo ir transportavimo, todėl norint įvertinti produkto poveikį aplinkai svarbu apimti visą jo būvio ciklą (3 pav.).

⁶ EAA. 2010. Europos aplinka. Teminis vertinimas „Vartojimas ir aplinka“. www.eea.europa.eu/soer/europe/consumption-and-environment

3 pav.
Maisto produktų būvio ciklo stadijos



Siekiant tausiau vartoti maistą reikėtų rinktis tokius produktus ir gėrimus, kurių visam gyvavimo ciklui reikia mažiau išteklių, trąšų, pesticidų, antibiotikų ir kitų medžiagų, susidaro mažiau atliekų, o į aplinką (orą, vandenį ir dirvožemį) patenka mažiau teršalų ir klimato kaitos dujų. Pavyzdžiui, pagal būvio ciklo vertinimą pasirinkdami vegetarišką valgį vietoj mėsos patiekalo sutaupytume beveik 2 kg klimato kaitos dujų, o suvalgę vieną sūrainį netiesiogiai suvartojame beveik 2 400 litrų vandens.



1.3. Atskiros maisto būvio ciklo stadijos ir jų sąlygojamas poveikis aplinkai

Renata Dagiliūtė

1.3.1. Gyvulininkystės ir žemdirbystės poveikis aplinkai

Nustatyta, kad labiausiai aplinką veikia gyvūninės kilmės maisto produktų vartojimas. Remiantis tyrimų duomenimis⁷, mėsos, mėsos produktų, paukštienos bei pieno ir jo produktų vartojimas patenka tarp penkių didžiausių poveikį aplinkai darančių namų ūkių naudojamų ir vartojamų paslaugų ir produktų.

Ypač ženklus netiesioginis tokio maisto vartojimo poveikis, kuris daromas aplinkai auginant galvijus, gaminant pašarą jiems (įskaitant trąšas, pesticidus), apdorojant mėsą ar kitus gyvūninės kilmės produktus (sunaudojamas vanduo, elektra, į aplinką patenkantys įvairūs vandens, oro ar dirvos teršalai), pakuojant, sandėliuojant ir transportuojant žaliavas ar produktus. Visa tai lemia pesticidų, trąšų, antibiotikų naudojimą ir jų patekimą į aplinką, prisideda prie aplinkos eutrofikacijos, sąlygoja šiltnamio reiškinį skatinančių dujų emisijos didėjimą, didina pakuočių ir kitų atliekų kiekį.

2007 m. pasaulyje vien mėsos suvartota 284 mln. tonų. Manoma, kad iki 2050 m. jos vartojimas dar padvigubės. Vadinasi, su mėsos vartojimu susijęs neigiamas poveikis aplinkai taip pat gerokai išaugs, o ypač intensyvios gyvulininkystės ūkių daromas poveikis aplinkai.

Intensyvios gyvulininkystės ūkiuose vienoje vietoje sutelkiama labai daug gyvulių, todėl susikaupia ir daug mėšlo / srutų. Būtent tai kelia grėsmę aplinkai: orui, dirvai ir vandeniui. Netinkamai laikomos ar išlaistomos srutos veikia ekosistemas, ypač vandens, nes kartu su srutomis į aplinką patenka ne tik maisto medžiagų (N, P), kurių dideli kiekiai lemia vandens telkinių eutrofikaciją, bet ir daug antibiotikų, hormonų, pašarų gamyboje naudojamų sunkiųjų metalų.

Be netinkamo srutų laikymo ir tvarkymo, įvairios technikos naudojimo ir pašarų, maisto produktų transportavimo, įtaką oro taršai ir klimato kaitai daro ir atrajojančių gyvulių virškinimo procese susidaręs metanas.⁸ Metano, vieno iš šiltnamio dujų, kiekis priklauso nuo gyvulio ir jo ypatybių, pašarų kokybės ir kiekio. Daugiausia metano išsiskiria santykiniam jautienos vienetui,

⁷ Huppes G., de Koning A., Suh S., Heijungs R., van Oers L., Nielsen P. and Guinée B. J. 2006. Environmental Impacts of Consumption in the European Union. High-Resolution Input-Output Tables with Detailed Environmental Extensions. *Journal of Industrial Ecology*. 10(3), 129-146.

⁸ Basset-Mens C., van der Werf H. M. G., Durand P., Leterme Ph. 2006. Implications of Uncertainty and Variability in the Life Cycle Assessment of Pig Production Systems. *International Journal of Life Cycle Assessment*. 11(5), 298-304.

tačiau prie metano emisijų smarkiai prisideda ir tokie atrajojantys gyvuliai, kaip avys ir ožkos. Nemaži metano kiekiai išsiskiria ir iš gyvulių mėšlo. Beveik pusę antropogeninės azoto suboksido (vienų iš klimato kaitos dujų) emisijos taip pat sąlygoja žemės ūkis, daugiausia šių dujų išsiskiria iš patręštų dirvų. Dalį su maistu siejamų klimato kaitos dujų sąlygoja trąšų ir pesticidų gamyba bei paskirstymas. Taip pat prie klimato kaitos prisideda ir dėl vis intensyvėjančios gyvulininkystės vykstantys žemėnaudos pokyčiai.

Pastaroji problema ypač opi besivystančiose šalyse, kur tropikų miškai naikinami dėl žemės ūkio plėtros (naujų ganyklų ir pasėlių plotų). Būtent gyvulininkystė yra didelė augalininkystės produkcijos vartotoja. Pavyzdžiui, 1 kg jautienos užauginti reikia iki 14 kg grūdų. Norint patenkinti intensyvėjančios gyvulininkystės poreikius naudojama vis daugiau trąšų ir pesticidų didesniai pasėlių produktyvumui pasiekti. Netinkamai taikomi pesticidai ir trąšos, papuolę į aplinką, prisideda prie dirvos ir vandens ekosistemų degradacijos, kelia pavojų vandens augalijai ir gyvūnijai.

Skačiuojama, kad iš viso apytikriai iki trečdaliao klimato kaitos dujų (CO_2 , CH_4 , N_2O ir kt.) yra siejama būtent su maisto sektoriumi (pasėlių, galvijų auginimu, maisto produktų apdorojimu ir gamyba). Atskirų produktų poveikis klimato kaitai pateiktas 1 lentelėje.⁹

1 lentelė.

Produktai ir su jų vartojimu susijusios šiltnamio dujų emisijos (pagal Fredén, 2010)

Produktas	Šiltnamio dujų išmetimas, tenkantis vienam produkto vienetui (kg arba vnt.), kg
Grūdų produktai	0,5
Daržovės	4
Bulvės	0,2
Vaisiai ir uogos	0,246; 0,567
Kiaušiniai	1,4
Kiauliena	5
Jautiena ir veršiena	14
Paukštiena	3
Pienas ir pieno produktai	1,1
Žuvis ir žuvies produktai	4



⁹ Fredén J. 2010. Analys och beräkning av emissions faktorer för växthusgaser. *Magisteruppsats*. 85 p.

Kita su maisto produkcija susijusi problema yra didelės vandens sąnaudos žemės ūkyje. Pasauliniu mastu iki 70 proc. viso vandens sunaudojama būtent žemės ūkyje pasėliams auginti. Be vandens taršos, tai kelia ir vandens pakankamumo bei prieinamumo problemą, ypač regionuose, kur gėlo ir švaraus vandens jau ir dabar trūksta. Vandens sąnaudos, kurių reikia atskiriems maisto produktams „pagaminti“, pateiktos 2 lentelėje.¹⁰

2 lentelė.

Vandens sąnaudos atskiriems maisto produktams
(pagal JT, *Water footprint network* organizacijos informaciją)

Produktas	Vandens sąnaudos
Jautiena, 1 kg	14 000 l
Sojų pupelės, 1 kg	1 800 l
Fermentinis sūris, 1 kg	5 000 l
Bulvės, 1 kg	900 l
Javai (duona), 1 kg	1 300 l
Pieno stiklinė	200 l



¹⁰ <http://www.waterfootprint.org/?page=files/home>

1.3.2. Transportavimas ir jo keliamos aplinkos problemos

Maisto produktų ir gėrimų transportavimas yra viena iš produkto būvio ciklo stadijų, daranti reikšmingą neigiamą poveikį aplinkai. Kol pasiekia vartotojo stalą, skirtingi maisto produktai ir gėrimai „nukeliauja“ įvairius atstumus nuo pagaminimo vietos, jau nekalbant apie tai, iš kur atgabentos atskiros sudedamosios galutinio produkto dalys (pvz., prieskoniniai) ar pradiniai produktai. Dėl prekybos ir transportavimo globalizacijos ištisus metus galima mėgautis šviežiais vaisiais ir daržovėmis, pasiekiančiomis mus net iš Čilės ar Argentinos.

Tačiau dažnai pamirštama, kad maisto produkto pradinės žaliavos ar jau pagaminto maisto produkto nukeliamas atstumas gali nulemti jo poveikį aplinkai.¹¹ Pavyzdžiui, iš Čilės į Europą lėktuvu gabenamų šparagų energinė vertė yra 97 kartus mažesnė nei reikalinga energija jiems atvežti, morkas iš Pietų Afrikos gabenant į Europą reikia 66 kartus daugiau energijos joms transportuoti nei pačių morkų energinė vertė.

Transportavimas susijęs su tokiais aplinkos problemomis, kaip oro tarša (NO_x , SO_x , CO, kietosios dalelės, lakūs organiniai junginiai ir kt.), klimato kaita (CO_2), triukšmas, energijos ir kitų išteklių naudojimas, buveinių fragmentacija ir biologinės įvairovės praradimas. Didžioji šių problemų dalis susijusi su iškastinio organinio kuro deginimu bei transporto infrastruktūros plėtra. Ypač reikšmingas transportavimo indėlis į klimato kaitą, todėl pastaruoju metu siūloma ženklinti produktus pagal jų nukeliamą atstumą, išreikštą CO_2 kiekiu.

Būtent dėl transportavimo net ekologiškas produktas, užaugintas už tūkstančių kilometrų, aplinkai gali daryti didesnę poveikį nei tradiciniu būdu užaugintas vietinis produktas, todėl pastaruoju metu populiarėja „Maisto mylių“ (angl. *Food miles*) koncepcija, skatinanti rinktis vietinius produktus. Anglijoje atliktas tyrimas parodė, kad obuolius, importuotus iš Naujosios Zelandijos, pakeitus užaugusiais Anglijoje 87 proc. sumažėtų CO_2 emisija, susijusi su jų gabenimu.



¹¹ EEA. 2012. Consumptions and the environment – 2012 update. The European Environment. State and Outlook 2010. European Environment Agency, Copenhagen.

Lietuvoje maisto poreikis auga, nuo 2000 m. vien mėsos importas išaugo daugiau nei kelis kartus, grūdų – 1,6 karto, daržovių – 2,6 karto, vaisių – beveik 2,5 karto (FAO duomenys), todėl rinkdamiesi vietinius maisto produktus ne tik prisidedame prie aplinkos ir sveikatos tausojimo, bet ir palaikome vietinius ūkininkus (tiesiogiai parduodančiam ūkininkui lieka 80–90 proc. produkto kainos), taip pat skatiname darbo vietų išsaugojimą ir vietinę ekonomiką. Pasirinkus vietinius, sezono maisto produktus galima sumažinti ne tik transportavimo poreikį, bet reikės ir mažiau energijos išteklių šaldymui bei sandėliavimui, produktai bus šviežesni, kokybiškesni ir maistingesni.¹²

Tyrimai rodo, kad importuoti maisto produktai keliauja vidutiniškai 27 kartus toliau nei vietiniai. Apdoroti produktai vidutiniškai sandėliuojami 52 dienas, o didmeninėje prekyboje – vidutiniškai dar 30 dienų. Vietiniai maisto produktai šviežesni išbūna 3–10 dienų ilgiau nei iš toli atgabenti švieži produktai.¹³ Be to, šviežių sezono produktų dažniau perkama tik tiek, kiek reikia, tokiems produktams dažniausiai reikia mažiau pakuotės, ji gali būti pakartotina panaudojama (pvz., pieno buteliai). Vietiniai švieži vaisiai ar daržovės kvapnesni, skanesni, maistingesni, nes nuskunami prieš patį sunokimo piką. Svarbu ir apsipirkimo įpročiai. Todėl norint sumažinti apsipirkimo įpročių poveikį aplinkai reikėtų apsipirkimą derinti su maršrutu į darbą, mokyklą ar pan. Aplinkai palankiausia į parduotuvę keliauti pėsčiomis ar važiuoti dviračiu.

1.3.3. Pakuotės ir jų perdirbimas



Viena pagrindinių problemų, susijusių su maisto ir gėrimų vartojimu, yra maisto pakuočių atliekos, kurios sudaro beveik du trečdalius visų pakuočių atliekų. Kalbant apie maisto pakuotes dažniausiai svarstoma, kaip pakuotė padeda išlaikyti maisto savybes, maisto produktų kokybę, šviežumą, prekinę išvaizdą, kaip lengvai leidžia identifikuoti produktą, ar patogi sandėliuoti ir laikyti. Tačiau ne mažiau svarbus yra ir pakuotės daromas poveikis aplinkai. Nors visi gamintojai ir platintojai, susiję su produkto gamyba, pakavimu, paskirstymu, atsakingi už šių procesų metu susidarančias atliekas, tačiau kalbant apie galutinę pakuotės atliekų sutvarkymą, t. y. rūšiavimą, ypač svarbus yra vartotojas.

Popierinė pakuotė yra viena iš seniausiai naudojamų pakavimo medžiagų, gaminama iš atsinaujinančių išteklių, t. y. medienos.¹⁴ Racionaliai valdant miško išteklius, atskiriant popieriaus atliekas iš bendro atliekų srauto, jas perdirbant

¹² Aplinką tausojantis maisto vartojimas. 2012. Vartotojų institutas. Vilnius, p. 16.

¹³ <http://www.leopold.iastate.edu/>

¹⁴ Danys J., Lebedys A. 2004. Maisto produktų pakuočių plėtros tendencijos Europoje. *Maisto chemija ir technologija*. 38 (1), 15–26.



arba išgaunant energiją, popieriaus, kaip pakuotės, naudojimas yra priimtinausias aplinkosauginiu požiūriu. Nepaisant to, popierines pakuotes dažnai nukonkuruoja sparčiai populiarėjančios plastikinės pakuotės. Plastikui ir jo pakuotės gamybai naudojama nafta (skaičiuojama, kad iki 1,5 proc. visos išgaunamos naftos panaudojama būtent plastikų gamybai).

Kai kurių rūšių plastiko, pavyzdžiui, pagaminto iš polivinilchlorido, naudojimas maisto produktams pakuoti yra ribojamas. Aplinkosauginiu požiūriu dėl ilgo nesuirimo laiko plastikas nėra priimtina medžiaga pakuotei, antra vertus, plastikinės pakuotės nesudėtinga perdirbti. Kadangi sunku išvalyti priemaišas ir išrūšiuoti pačius plastikus, perdirbto plastiko naudojimas maistui pakuoti yra ribojamas ir leidžiamas tik atskirais atvejais. O iš perdirbto plastiko gaminamos ne maisto pakuotės, šiukšlių maišai ir kiti gaminiai.

Stiklinė pakuotė iš kitų pakuočių išsiskiria tuo, kad ji gali būti daugkartinė. Tačiau dėl pakuotės formos, tūrio skirtumų ir valymo problemų dažniausiai stiklinė pakuotė ne pakartotinai naudojama, o perdirbama. Stiklo perdirbimas yra naudingas aplinkosauginiu požiūriu, nes sutaupoma pirminių žaliavų ir energijos, į aplinką patenka mažiau teršalų.

Viena dažniausiai naudojamų pakuočių – aliumininė pakuotė. Pirmiausia tai įvairios gėrimų skardinės, nors nemaža dalis aliuminio naudojama ir kitiems maisto produktams pakuoti.¹⁵ Įvairioms aliumininėms pakuotėms vien Europoje kasmet tenka apie 1 mln. tonų aliuminio. Pirminių aliuminio medžiagų išgavimas ir apdirbimas daro didelį poveikį aplinkai, pavyzdžiui, 1 t aliuminio pagaminti sunaudojama iki 17,5 tūkst. kWh elektros energijos, boksito (iš jo gaminamas aliuminis) išgavimo metu teršiamas oras ir paviršiniai vandenys. Aliuminis gali būti 100 proc. perdirbamas, šitaip sutaupoma iki 95 proc. pirminės aliuminio žaliavoms išgauti ir apdirbti reikalingos energijos.

Europos aliuminio asociacijos duomenimis, 2009 m. iš 34 mlrd. skardinių buvo perdirbta 21 mlrd. Jei būtų pavykę perdirbti dar 400 mln. skardinių, būtų „sutaupyta“ 50 tūkst. tonų klimato kaitos dujų (tai prilygsta 20 000 lengvųjų automobilių klimato kaitos emisijai). Aliuminių skardinių perdirbimui pasiekus beveik 90 proc., gamybos stadijoje poveikis aplinkai gerokai sumažėja: sutaupoma daugiau nei 50 proc. vandens ir energijos, taip pat sumažėja oro tarša (CO_2 , NO_x , SO_2) bei atliekų, patenkančių į sąvartyną, kiekis (daugiau nei 80 proc.). Perdirbimas taip pat ženkliai mažina ir vandens nuotekų užterštumą: nuotekose mažiau suspenduotų dalelių (daugiau nei 80 proc. mažiau), alyvų ir riebalų (apie 50 proc.), organinių junginių (65 proc.), sieros, metalų (90 proc.).¹⁶ Taigi norint pasiekti gerų aplinkosauginių rezultatų labai svarbu tinkamai įgyvendinti aliuminių skardinių rūšiavimo ir surinkimo sistemą.

¹⁵ Europos aliuminio asociacija, <http://www.eaa.net/>.

¹⁶ Gatti J. B., de Castilho Quieroz G., Corrêa Garcia E. E. 2008. Recycling of Aluminum Can in Terms of Life Cycle Inventory (LCI). *International Journal of Life Cycle Assessment*. 13(3), 219-225.

Vis dėlto kalbant apie naudojamų pakuočių poveikį klimato kaitai reikia pasakyti, kad didžiausią poveikį aplinkai nepriklausomai nuo pasirinkto pakuotės sutvarkymo (utilizavimo) būdo daro stiklinė pakuotė.¹⁷ Didesnės pakuotės lemia santykinai (skaičiuojant 1 litrui gėrimo) mažesnį poveikį aplinkai. Taip pat nustatyta, kad bet kurio tipo pakuotės perdirbimas aplinkos požiūriu yra efektyviausia galutinio utilizavimo alternatyva, be to, reikalauja mažiausiai energijos išteklių. Todėl labai svarbu skatinti vartotojus ne tik rinktis aplinkai palankią pakuotę, bet ir rūšiuoti atliekas, kad būtų perdirbama kuo daugiau pakuočių atliekų.

1.3.4. Vartojimo stadija ir maisto atliekos

Iššvaistoma ir išmetama apie trečdalį viso maisto, o tai pasauliniu mastu sudaro apie 1,3 mlrd. tonų maisto per metus.¹⁸ Išmetamas maistas (atliekos) reiškia ne tik tai, kad tas maistas galėtų būti panaudotas pamaitinti daugiau žmonių, sutaupyti pinigų, bet ir tai, jog galima sumažinti su maisto apdorojimu, laikymu ir gaminimu susijusį aplinkai daromą neigiamą poveikį – klimato kaitą, vandens, oro taršą, energijos ir vandens išteklių naudojimą ir pan. Išsivysčiusiose pasaulio šalyse (kur pajamos vidutinės arba labai didelės) daugiausia maisto iššvaistoma vartojimo stadijoje. Tai reiškia, kad maistas išmetamas, nors dar yra tinkamas vartoti ir galėjo būti suvartotas. Mažų pajamų šalyse maisto vartojimo stadijoje iššvaistoma mažiau, ten didžiausių nuostolių patiriama pirminėse maisto produktų auginimo, gaminimo ir apdirbimo stadijose. Vakarų Europoje ir Šiaurės Amerikoje maisto atliekos siekia 95–115 kg žmogui per metus, o Afrikoje ar Pietryčių Azijoje – tik 6–11 kg žmogui. Lietuvoje į sąvartynus iškeliauja beveik trečdalis viso maisto. Vienam gyventojui Lietuvoje tenka daugiau nei 50 kg maisto atliekų per metus (4 pav.).

Maisto gaminimo ir laikymo įpročiai taip pat gali prisidėti prie poveikio aplinkai mažinimo. Keičiant įpročius galima sumažinti ir išmetamo maisto kiekį, ir sutaupyti pinigų, ir prisidėti prie aplinkos tausojimo. Pirmiausia reikėtų pirkti tiek, kiek reikia ir tikrai bus sunaudota. Tai ypač aktualu kalbant apie šviežius ir greitai gendančius produktus. Norint išvengti spontaniškų pirkinių, apsipirkti reikėtų eiti pavalgius ir sudarius reikiamų maisto produktų sąrašą. Produktus dera rinktis atidžiai, visada pažiūrėti jų galiojimo laiką, taip pat tinkamai juos laikyti. Net planuojant vakarienę ar vakarėlį su draugais svarbu racionaliai įvertinti maisto poreikį. Kiekvienas žmogus, 10 proc. sumažinęs išmetamo maisto kiekį, per metus „sutaupytų“ 45 kg šiltnamio dujų.¹⁹

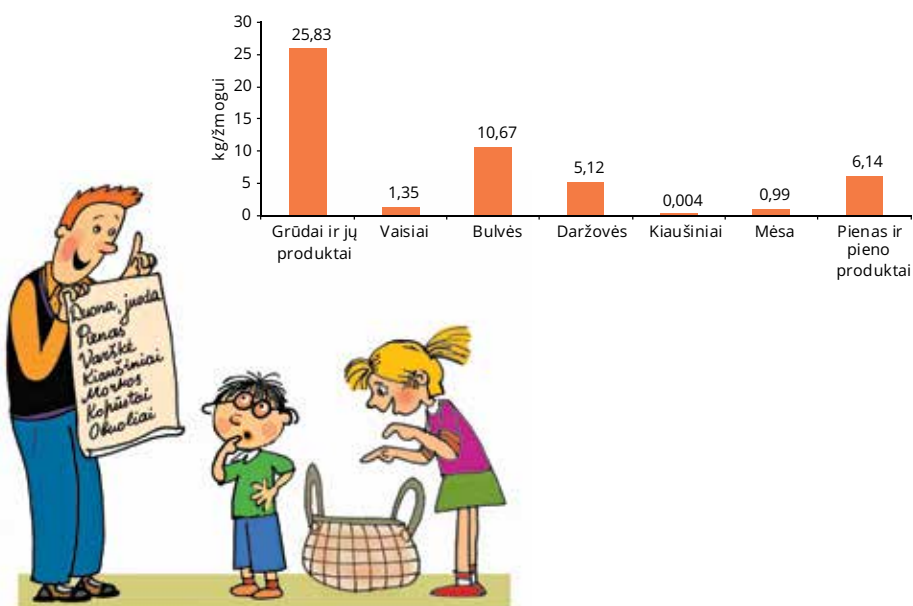
¹⁷ Pasqualino J., Meneses M., Castells F. 2011. The carbon footprint and energy consumption of beverage packaging selection and disposal. *Journal of Food Engineering*. 103, 357-365.

¹⁸ Gustavsson J., Cederberg Ch., Sonesson U., van Otterdijk R., Meybeck A. 2011. Global food losses and food waste. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome. p. 38.

¹⁹ Darnaus vystymosi konsultacijų bendrovės „Alchemic“ parengtas leidinys „Išmintingo namų ūkio tvarkymo vadovas“, remiantis Stokholmo miesto vadovu gyventojams (švedų k. „Klimatsmart i hemmet“). 2009.

4 pav.

Pagrindinių maisto produktų atliekų kiekis, tenkantis vienam gyventojui (pagal FAO duomenis)



Taip pat svarbu teisingai tvarkyti susidariusias maisto atliekas. Jų nereikėtų mesti kartu su kitomis buitinėmis atliekomis, o rinkti atskirai į specialius kontenerius. Maisto atliekas galima atiduoti ūkininkams ar specializuotoms įmonėms, kurios tvarko biologiškai skaidžias atliekas, taip pat, esant galimybei, jas galima kompostuoti. Kad susidarytų kuo mažiau su maistu susijusių atliekų, reikėtų rinktis mažai įpakuotus produktus, turėti savo daugkartinį maišelį prekėms.

Kiti aspektai, kaip energijos, vandens naudojimas gaminant maistą namuose, taip pat turi įtakos aplinkai. Skaičiuojama, kad vien kavai ruošti sunaudojama apie 4 proc. namų ūkių elektros energijos, o iki 37 proc. kavai virti / paruošti sunaudojamos energijos galima sutaupyti vien nepaliekant kavos aparato budėjimo režimu. Įsigijus energiją taupantį aparatą galima beveik 3 kartus sumažinti klimato kaitos dujų emisiją, susijusią su kavos ruošimu. Į virdulį reikėtų pilti tik tiek vandens, kiek tam kartui reikia užvirinti, šitaip galima sutaupyti apie 25 kg CO₂ dujų per metus.¹⁹ Plaunant indus indaplove sunaudojama 37 proc. mažiau vandens nei plaunant rankomis, tačiau jei plaunama ne po tekančiu vandeniu, sunaudojama dvigubai mažiau vandens nei sunaudotą indaplovė.

1.4. Atskirų maisto produktų poveikis aplinkai

Renata Dagiliūtė

1.4.1. Duona

Vienas dažniausiai vartojamų maisto produktų – duona. Jos gamyba ir vartojimas taip pat veikia aplinką. Analizuojant Jungtinėje Karalystėje gaminamos ir vartojamos duonos anglies pėdsaką (sąlygojamą klimato kaitos dujų kiekį) per visą jos būvio ciklą nustatyta, kad suvartotas pjaustytos duonos kepalas (apie 800 g) lemia 977–1 244 g klimato kaitos dujų CO₂ ekvivalentu.²⁰ Tamsios duonos anglies pėdsakas – 1 088–1 005 g CO₂ ekvivalentu. Rupi stambiai pjaustyta duona (rikelė apie 47 g), supakuota į plastikinį maišelį, turi mažiausią anglies pėdsaką, t. y. daro mažiausią įtaką klimato kaitai. O balta vidutiniško storumo riekelėmis (apie 40 g) supjaustyta duona, supakuota į popierinį maišelį, daro didžiausią įtaką.

Rupi duona turi mažesnį anglies pėdsaką, nes efektyviau panaudojami grūdai (naudojami ne-sijoti miltai). Be to, jei duona skrudinama stambiomis riekelėmis, reikia mažiau energijos, nes duonos kepale yra mažiau riekelių. Jeigu popierinių maišelių atliekos tvarkomos sąvartyne, tokių maišelių naudojimas duonai pakuoti apie 3 proc. padidina anglies pėdsaką. Analizuojant atskirų duonos būvio stadijų poveikį aplinkai nustatyta, kad daugiausia klimato kaitą veikė javų (kviečių) auginimas ir duonos vartojimas (laikymas, skrudinimas), atitinkamai 32 proc. ir 26 proc. (5 pav.). Iš viso žaliavos (grūdai ir kiti ingredientai) lėmė 45 proc. viso duonos anglies pėdsako, o mažiausią įtaką darė pakavimas (4 proc.) ir prekyba (2 proc.).

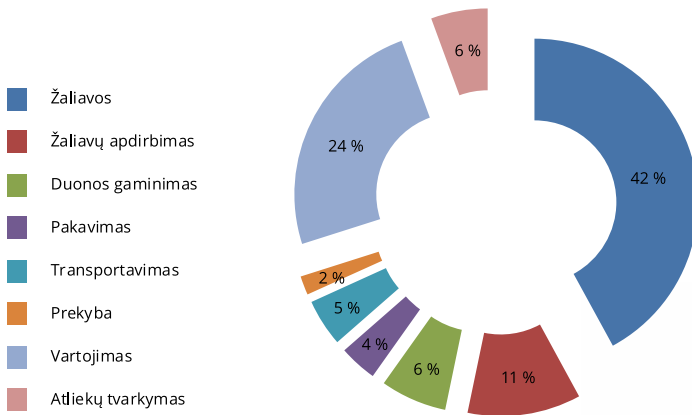
Duonos poveikis aplinkai, šiuo atveju klimato kaitai, gali skirtis ir priklausomai nuo to, kur užauginti javai (kviečiai): vietoje ar importuoti. Importuoti kviečiai dėl transportavimo sąlygoja didesnes emisijas CO₂ ekv. (iki 50 proc.), todėl ir duonos, pagamintos iš importuotų kviečių, anglies pėdsakas gali būti didesnis.

Duonos vartojimo stadijos anglies pėdsakas (klimato kaitos dujų emisija) gali būti sumažintas apie 25 proc. Tam reikėtų atsisakyti duonos skrudinimo ir laikymo šaldytuve. Iki 10 proc. vartojimo stadijos įtakos klimato kaitai galima sumažinti vien sumažinus išmetamos duonos kiekį. Todėl reikėtų gaminti ir rinktis duoną mažesniais kiekiais, nes tuomet didesnė tikimybė, kad ji nespės susenti ir bus visa suvartojama. Aišku, mažesnis kiekis duonos pakuotėje reiškia, kad reikės daugiau pakavimo medžiagų tam pačiam duonos kiekiui supakuoti. Kita vertus, bus išmetama mažiau duonos ir tai atsvers pakuotės įtaką aplinkai, t. y. bendras poveikis klimato kaitai vis tiek bus mažesnis.

²⁰ Espinoza-Orias N., Stichnothe H., Azapagic A. 2011. The carbon footprint of bread. *International Journal of Life Cycle Assessment*. 65, 351-365.

5 pav.

Atskirų duonos būvio ciklo stadijų indėlis į duonos anglies pėdsaką (pagal Espinoza-Orias ir kt., 2011)



1.4.2. Sultinys

Vidutiniškai per metus „Knorr“ linijos produkcija lemia 3–5 mln. tonų šiltnamio dujų (CO_2 ekv.).²¹ Didžioji emisijų dalis patenka į aplinką auginant ir gaminant įvairius ingredientus (trąšos ir energija, reikalinga gyvuliams ir pasėliams auginti, energija, sunaudojama skonio ir kitiems priedams gaminti, ir pan.) bei vartojant galutinį produktą, atitinkamai 34 proc. ir 36 proc. visų klimato kaitos emisijų.

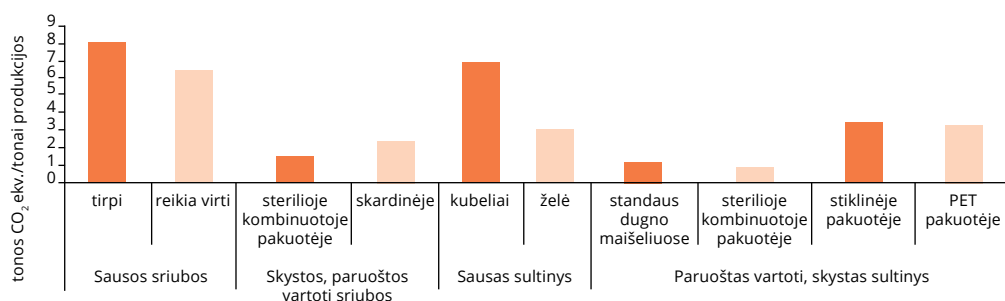
Pirminis žaliavų apdorojimas (energija vaisiams ar daržovėms džiovinti, šaldyti ir pan.) sąlygoja apie 10 proc. klimato kaitos emisijos. Pakuotei ir jos gamybai taip pat tenka 10 proc. bendros produkcijos emisijos. Tiesiogiai transportavimas, nepaisant naudojamų ingredientų įvairovės ir kilmės šalių, lemia tik 3 proc. visų emisijų CO_2 ekvivalentu.

²¹ Milà i Canals L., Sim S., García-Suárez T., Neuer G., Herstein K., Kerr C., Rigarlford G., King H. 2011. Estimating the greenhouse gas footprint of Knorr. *International Journal of Life Cycle Assessment*. 16, 50-58.

Vertinant atskirų šios linijos produktų poveikį aplinkai analizuotos tokios jų grupės, kaip iškart vartoti paruoštos skystos sriubos, sausos sriubos, sultinio kubeliai ir želė, skysti vartoti paruošti sultiniai. Kaip parodė tyrimas, skirtinga produkto konsistencija lemia nevienodą poveikį aplinkai (6 pav.).

6 pav.

Klimato kaitos dujų kiekis, tenkantis Europos regione parduodamos produkcijos tonai CO₂ ekvivalentu (pagal Milá i Canals et al., 2011)



Tonos produkcijos didžiausios emisijos yra sietinos su sausomis sriubomis ir sultinio kubeliais (7–8 tonos klimato kaitos dujų tonai produkcijos). Skaičiuojant vienai porcijai sausi ir koncentruoti produktai lemia santykinai mažesnes klimato kaitos dujų emisijas nei jau paruošti vartoti (skysti) sriubos ar sultinio produktai (pastarųjų poveikis tonai produkcijos mažesnis, tačiau iš sausos masės pagaminama daugiau porcijų).

Energijos sąnaudos, reikalingos išdžiovinti ir paruošti ingredientus vienai porcijai sauso produkto, yra mažesnės nei sterilizuojant / pasterizuojant vieną porciją jau paruoštos vartoti sriubos ar skysto sultinio. Taip pat sausiems produktams reikia mažiau pakuotės ir juos galima daug efektyviau transportuoti.

Konkreto produkto gamybos stadija lemia vidutiniškai apie 4 proc. visos emisijos ir tik su tam tikromis išimtimis gali siekti 17–35 proc. visos emisijos, kaip paruoštų vartoti (skystų) sriubų ir

sultinio atveju. Daugelio produktų ingredientų apdorojimas ir vartojimo stadija daro didžiausią įtaką klimato kaitos dujų emisijai. Naudojant sultinio kubelius didžiausias poveikis klimato kaitai daromas būtent vartojimo stadijoje (lemia iki 50 proc. ir daugiau visų klimato kaitos dujų), tačiau tik tuomet, kai vandens virimas priskiriamas sultiniui ruošti iš kubelio.

Ingredientų, reikalingų sriubų ir sultinių gamybai, apdorojimas bei jų ir galutinio produkto pakuotė taip pat daro poveikį aplinkai CO₂ ekvivalentu. Didžiausią įtaką (apie 45 proc. visų emisijų CO₂ ekv.) pakuotė daro naudojant paruoštą vartoti skystą sultinį, supakavus jį į standaus dugno maišelius (angl. *doy-pack*).

1.4.3. Ananasai

Didžioji dalis vaisių į ES importuojama ir importo apimtys nuolat auga. Vienas tokių pavydžių gali būti ananasai, kurių paklausa paskutiniaisiais metais gerokai padidėjo. Todėl kilmės šalyse (pvz., Kosta Rikoje) praplėstos šio vaisiaus plantacijos, tuo pačiu sukeliant aplinkos problemų dėl dirvos erozijos, taršos pesticidais, vandens lygio pokyčių, organinių atliekų ir kt. Apskaičiavus ananasų būvio ciklo poveikį aplinkai nustatyta, jog 1 kg vartotojo stalą pasiekiančių ananasų reikia apie 3 MJ energijos, į aplinką patenka 0,27 kg klimato kaitos dujų CO₂ ekv., 3,4 g azoto ir dėl erozijos prarandama 60 g derlingos žemės, sunaudojama beveik 100 litrų vandens.²² Turint omenyje tai, kad į Europą (ES 15) 2006 m. importuota apie 760 213 tonų ananasų, jų poveikis aplinkai klimato kaitos atžvilgiu buvo 205 257 tonos CO₂ ekv., eutrofikacijai – 2 587,7 tonos azoto.

Didžiausią poveikį aplinkai daro ananasų auginimas ūkyje. Čia sunaudojama iki 46 proc. visos būvio ciklo energijos, išsiskiria 60 proc. klimato kaitos dujų, sunaudojama 90 proc. vandens bei į aplinką patenka 95 proc. viso azoto (N) ir fosforo (P), sukeliančių aplinkos eutrofikaciją. Klimato kaitos dujų emisiją ūkyje auginant ananasus daugiausia apsprendžia azoto suboksido (vieną iš klimato kaitos dujų – N₂O) išsiskyrimas (40 proc.) ir su trąšų bei pesticidų gamyba susijusios CO₂ emisijos (41 proc.).

Ananasų pakavimo stadijoje sunaudojama iki 36 proc. energijos, susidaro 24 proc. klimato kaitos dujų ir į aplinką patenka apie 10 proc. aplinką rūgštinančių medžiagų. Ananasų paskirstymui tenka 18 proc. visos per ananaso būvio ciklą sunaudojamos energijos, išsiskiria 15 proc. visų klimato kaitos dujų. Transportavimas dar lemia pažemio ozono formavimąsi, aplinkos rūgštėjimą, smogo formavimąsi.

²² Ingwersen W. W. 2012. Life cycle assessment of fresh pineapple from Costa Rica. *Journal of Cleaner Production*. 35, 152-163.

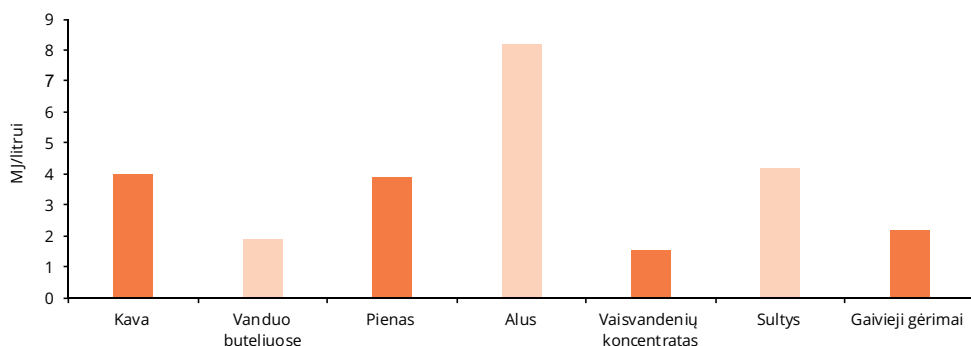
1.4.4. Vanduo, kava ir kiti gėrimai

Jau minėta, kad iš viso per metus vienas Lietuvos gyventojas vidutiniškai sunaudoja 0,4 kg arbatos, 5,5 kg kavos, išgeria apie 10 litrų sulčių, 12 litrų buteliuose išpilstyto vandens. Taigi pasirinkti gėrimai daro skirtingą poveikį aplinkai. Vertinant visą būvio ciklą galima nustatyti konkretaus gėrimo poveikį aplinkai nuo pirminių žaliavų išgavimo, apdirbimo iki naudojimo ir galutinio atliekų sutvarkymo.

Norvegų mokslininkai pritaikė būvio vertinimo metodiką skirtingiems gėrimams ir nustatė, kad kava, pienas ir sultys sąlygoja apie 3,9–4,2 MJ energijos sąnaudas skaičiuojant litrui gėrimo (7 pav.).²³

7 pav.

**Energijos sąnaudos per visą atskirų gėrimų būvio ciklą
1 litrui gėrimo (pagal Hannsen et al., 2007)**



Mažiausios energijos sąnaudos teko vandeniui iš čiaupo (apie 0,0012 MJ litrui). Šios energijos sąnaudos susijusios tik su energijos poreikiu vandeniui ruošti ir tiekti (pumpuoti, slėgiui palaikyti) bei energija valymo įrengimuose. Vanduo, išpilstytas buteliuose, reikalauja apie 1,9 MJ litrui energijos, t. y. šimtus kartų daugiau nei vandens iš čiaupo tiekimas.

Pirminių žaliavų gamyba ir apdirbimas bei pačių gėrimų gamyba yra tos būvio ciklo stadijos, kurios reikalauja daugiausia energijos pieno, kavos ir sulčių atveju. Trąšų gamyba didesniai

²³ Hannsen O. J., Rukke E. O., Saugen B., Kolstad J., Hafrom P., von Krogh L., Raadal H. L., Rønning A., Wigum K. S. 2007. The Environmental Effectiveness of the Beverage Sector in Norway in a Factor 10 Perspective. *International Journal of Life Cycle Assessment*. 12(4), 257-265.

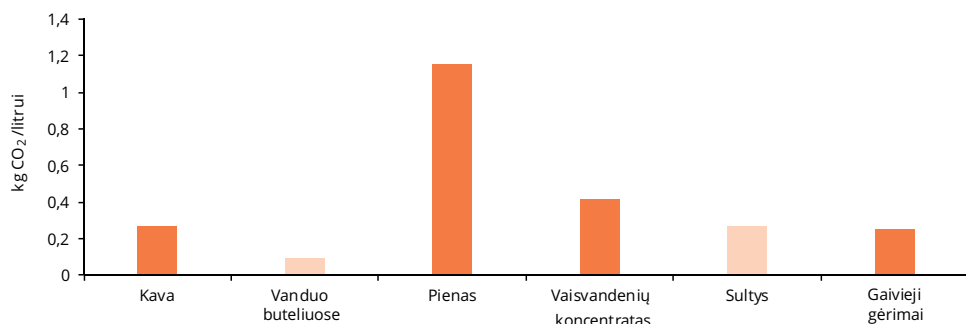
žolės / pasėlių derlingumui (pieno atveju), cukraus gamyba (koncentrato ir kitų saldžiųjų gėrimų gamybai) yra vienos reikšmingiausių energijos poreikio požiūriu stadijos.

Analizuojant poveikį klimato kaitai, išreikštą CO₂ ekvivalentu, nustatyta, kad didžiausią įtaką klimato kaitai daro pienas (apie 1,15 kg CO₂ ekv. litrui), vaisvandenių koncentratas (apie 0,41 kg CO₂ ekv. litrui) (8 pav.).

Pieno indėlis į klimato kaitą santykinai toks didelis dėl žemės ūkio veiklos, amonio ir metano emisijų iš karvių (atraojimo metu į aplinką išsiskiria metano dujų, kurių klimato kaitos potencialas yra keliasdešimt kartų didesnis nei CO₂). Kitiems gėrimams svarbesnės pačių gėrimų gamybos ir paskirstymo fazės, kur klimato kaitos dujos daugiausia susijusios su energijos naudojimu. Gaivieji gėrimai lemia iki 0,25 kg CO₂ ekv. litrui, sultys, kava – apie 0,27 kg CO₂ ekv. litrui, vanduo buteliuose – 0,09 kg CO₂ ekv. litrui (8 pav.).

8 pav.

Įtaka klimato kaitai (CO₂ ekvivalentu) per visą atskirų gėrimų būvio ciklą 1 litrui gėrimo (pagal Hannsen et al., 2007)



Kalbant apie produkto poveikį aplinkai labai svarbus ir vartotojo pasirinkimas. Pavyzdžiui, skirtingi kavos ruošimo metodai lemia ir nevienodus klimato kaitos emisijų kiekius.^{24, 25} Presavimu ir paprastu filtravimu paremti kavos ruošimo būdai lemia 2–3 kartus mažesnę CO₂ ekv. emisiją. Didžiausią šiuo atveju poveikį aplinkai daro kavos ruošimas iš kavos kapsulių – priklausomai nuo kapsulės pakuotės 2 000 kavos puodelių tenka 81–87 kg CO₂ ekv. klimato kaitos dujų. Puodelis tirpios kavos (100 ml) vidutiniškai lemia apie 1 MJ energijos sąnaudas ir atitinkamai apie 70 g CO₂ ekv. klimato kaitos dujų bei 3–10 litrų vandens sąnaudas, priklausomai nuo kavos auginimo sąlygų. Kavos maišelis ar skardinė kavos pakuotė turi mažesnę poveikį nei stiklinė pakuotė ar vienos porcijos pakuotės kartoninėje dėžutėje.

Pakuotė ypač svarbi kalbant ir apie geriamąjį vandenį. Geriant vandenį iš centralizuoto vandentiekio (čiaupo), o ne išpilstytą buteliuose galima „sutaupyti“ iki 35 kg CO₂ per metus¹⁹, sumažėja ne tik energijos išteklių (naftos plastikui gaminti, gabenti) poreikis, bet ir atliekų kiekis. Remiantis Valstybinės visuomenės sveikatos priežiūros tarnybos prie Sveikatos apsaugos ministerijos rekomendacijomis, vandenį buteliuose reikėtų rinktis tik tada, kai tiekiamas ar esantis geriamasis vanduo neatitinka saugos reikalavimų (didelis nitratų, fluoridų kiekis ir pan.); kai netenkina geriamojo vandens juslinės savybės (skonis, spalva, kvapas); vykstama į tokią vietą, kur nežinoma geriamojo vandens kokybė arba jo prieinamumas (pvz., iškylose).

²⁴ Brommer E., Stratmann B., Quack D. 2011. Environmental impacts of different methods of coffee preparation. *International Journal of Consumer Studies*. 35, 212-220.

²⁵ Humbert S., Loerincik Y., Rossi V., Margni M., Jolliet O. 2009. Life cycle assessment of spray dried soluble coffee and comparison with alternatives (drip filter and capsule espresso). *Journal of Cleaner Production*. 17, 1351-1358.



1.5. Sveikatai palanki mityba

Evelina Venckevič

1.5.1. Atsakingo vartojimo įtaka sveikatai ir svoriui

Valgydamas žmogus apsirūpina energija ir maistinėmis medžiagomis, kurios reikalingos gyvybinei organizmo veiklai. Su maistu būtina gauti biologiškai aktyvių medžiagų – baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų ir vitaminų. Šios medžiagos užtikrina normalią raidą, fizinę būklę bei sąlygoja nuolatinį kūno ląstelių atsinaujinimą. Subalansuota mityba yra būtina geros sveikatos sąlyga.

Šiuo metu pasaulyje vyksta spartūs žmonių gyvenimo ir maitinimosi būdo pokyčiai, darantys įtaką gyventojų mitybos būklei šalyse. Žmonių mityboje, kurioje dominavo tokie vietiniai produktai, kaip grūdai, krakmolingi šakniavaisiai, vietoje užauginti vaisiai ir daržovės, atsirado daugiau perdirbtų produktų. Juos gaminant dar pridedama cukraus, riebalų, druskos. Taip pat žmonių bendrajame maisto racione padidėjo gyvūninės kilmės maisto dalis ir jo energinė vertė, daugiau vartojama alkoholinių gėrimų. Vykstant mitybos pokyčiams, kartu mažėjo ir energijos sąnaudos veiklai. Tai lėmė sėdimas gyvenimo būdas, motorizuotos transporto priemonės, rankų darbą tausojantys įrengimai gamyklose ir namuose, o laisvalaikis dažnai organizuojamas kaip fizinės veiklos nereikalaujančios pramogos.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, dėl šių pokyčių žmonių mitybos ir gyvenimo būdo modeliuose tiek išsivysčiusiose, tiek besivystančiose šalyse ėmė daugėti su netinkama (neadekvačia) mityba susijusių susirgimų, sukeliančių nedarbingumą ir pirmalaikes mirtis. Tvirtinama, kad taip pakitęs maisto vartojimas ne tik kenkia žmonių gyvenimo kokybei, bet ir daro neigiamą įtaką visuomenei aplinkosauginiu, socialiniu ir ekonominiu požiūriais. Maisto produkcija, gaunama iš dabartinio žemės ūkio, galėtų deramai pamaitinti kiekvieną planetos gyventoją, tačiau taip nėra. FAO apskaičiavimais, pasaulyje yra iki 854 mln. badaujančių žmonių, iš to skaičiaus 820 mln. – besivystančiose šalyse ir 9 mln. – pramoninėse šalyse. PSO priskaičiuoja iki 4 mlrd. nepakankamai besimaitinančių žmonių. Antra vertus, Pasaulio išteklių institutas skelbia, kad maisto turi pakakti net ir tada, jei Žemės gyventojų skaičius būtų dar 12 proc. didesnis negu dabar.²⁶

²⁶ Anne-Laurence Lefin ConSentSus. Food consumption and sustainable development: an introduction (1). Institut pour un Développement Durable. Prieiga per internetą: http://consentsus-project.pbworks.com/f/SustFoodCons_patterns.pdf.



PSO duomenimis, mūsų sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo gyvenamos ir mitybos. Gausėjanti maisto produktų pasiūla ir įtaigi reklama veikia gyventojų mitybos įpročius. Jauni žmonės yra ypač imlūs vykstantiems pokyčiams, taupydami laiką ir nesuvokdami mitybos pasekmių sveikatai jie vis dažniau renkasi greitai paruošiamą maistą, daug riebalų turinčius užkandžius, geria dirbtiniais saldikliais saldintų gėrimų. Netinkama mityba yra

antsvorio ir nutukimo priežastis, turi įtakos lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip kraujotakos, skeleto ir raumenų sistemų ligos, antrojo tipo diabetas, kai kurių tipų vėžys ir net įvairūs psichikos sveikatos sutrikimai, išsivystymui.

Kasdien žmogaus organizmas turi gauti apie 40 įvairių maisto medžiagų: baltymų, angliavandenių, mineralinių medžiagų ir vitaminų. Tačiau nėra nė vieno maisto produkto, kuriame rastume visų minėtų medžiagų. Todėl labai svarbu nepamiršti sveikos mitybos principo – **maisto įvairumo**.

Antras labai svarbus principas, kurio reikia laikytis norint išvengti su netinkama mityba susijusių ligų, yra **nuosaikumas**. Svarbu ne tik nepersivalgyti, tačiau ir žinoti, jog net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali daryti neigiamą įtaką mūsų sveikatai.

Rūpinantis savo sveikata svarbu rinktis **subalansuotą** mitybą – tinkamą riebalų, baltymų, angliavandenių, mineralinių medžiagų ir vitaminų santykį bei optimalų energijos kiekį maisto produktuose. Pagrindinės sudėtinės maisto dalys, tiekiančios energijos, – tai baltymai, riebalai ir angliavandeniai. Daugiausia energijos tiekia riebalai. Iš 1 g riebalų mūsų organizmas gauna 9 kcal, iš 1 g baltymų – 4 kcal, iš 1 g angliavandenių – taip pat 4 kcal. Nustatyta, kad baltymai turi tiekti 15 proc., riebalai – iki 30 proc., angliavandeniai – ne mažiau kaip 55 proc. energinės paros maisto davinio vertės. Šių maistinių medžiagų santykis nepriklauso nei nuo lyties, nei nuo amžiaus, nei nuo fizinio aktyvumo koeficiento.

Šiandien europiečiai kalorijų gauna per daug, o juda per mažai. Europoje vis daugiau vaikų turi antsvorio ar yra nutukę. Daugelis svarbių pirmalaikės mirties rizikos veiksnių, pvz., kraujospūdis, cholesterolis, kūno masės indeksas ir diabetas, yra susiję su mūsų valgymo, gėrimo ir judėjimo įpročiais. Kas antras išsivysčiusių šalių suaugęs gyventojas turi antsvorio, beveik kas trečias žmogus yra nutukęs. Šiuo metu Europoje 30–80 proc. suaugusiųjų turi antsvorio. Vaikų ir paauglių, turinčių antsvorio, yra apie 20 proc., trečdalis iš jų yra nutukę. Nutunkama, kai su maistu energijos gaunama daugiau nei jos išseikvojama fizinei veiklai.

Biologiniai (genetiniai), elgsenos ir aplinkos veiksniai dalyvauja reguliuojant energijos balansą. Dėl pramonės ir transporto plėtros, miestų augimo keitėsi daugelio šalių gyventojų mityba ir fizinis aktyvumas. Išaugo didelės energinės vertės maisto produktų, turinčių daug gyvūninių riebalų ir cukraus, vartojimas, o daržovių, vaisių ir maistinių skaidulų turinčių grūdinių produktų vartojama nepakankamai. Dažnas užkandžiavimas, persivalgymas, retesnis valgio ruošimas namuose skatina svorio didėjimą. Gyvenimo būdas tampa sėslesnis, vis daugiau laiko praleidžiama sėdint prie kompiuterio ar važiuojant automobiliu.

Europoje net du trečdaliai suaugusių gyventojų yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Kartu su nutukimu daugėja kraujotakos sistemos, tam tikrų rūšių vėžio ir kitų su nutukimu susijusių ligų, antrojo tipo cukrinio diabeto, arterinės hipertenzijos atvejų. Akcentuojama, kad antsvorio ir nutukimo poveikis sveikatai bei negaliai Europos regione vis didėja, o antsvoris ir nutukimas jau yra daugiau kaip trijų ketvirtadalių antrojo tipo diabeto atvejų priežastis, lemia didelę dalį kraujotakos sistemos bei kitų ligų ir sudaro iki 8 proc. visų ligų naštos bei kasmet sąlygoja daugiau kaip 1 mln. mirties atvejų.

Paprasčiausia antsvorio ir nutukimo įvertinimo priemonė – tai kūno masės indekso (KMI) nustatymas, kuris skaičiuojamas šitaip:

$$KMI = \frac{\text{svoris (kg)}}{\text{ūgis}^2 (\text{m})}$$

Pvz., svoris 58 kg, ūgis 170 cm, KMI = 58 : (1,7 x 1,7) = 20,07.

KMI < 18,5 – nepakankamas svoris.

KMI 18,5–24,99 – normalus svoris.

KMI 25–29,99 – nežymus antsvoris.

KMI > 30 – nutukimas.

Pagal KMI netinka vertinti:

- augančių vaikų ir paauglių (vertinama pagal fizinės raidos lenteles),
- senyvo amžiaus žmonių, kai sunku išmatuoti jų ūgį,
- sportininkų, kurių raumenys labai išsivystę,
- nėščių moterų.

2007 m. atlikus Lietuvos suaugusiųjų gyventojų faktiškos mitybos bei mitybos ir gyvensenos tyrimą paaiškėjo, kad normalaus kūno svorio Lietuvoje yra tik kiek mažiau kaip pusė suaugusių gyventojų, daugiau kaip trečdalis jų turi antsvorio, kas septintas yra nutukęs, o 2,1 proc. suaugusių gyventojų kūno svoris yra per mažas.



Nustatyta, kad daugiau yra normalaus kūno svorio moterų negu vyrų, tačiau taip pat daugiau moterų negu vyrų yra arba nutukusios, arba sveria per mažai, ir tik antsvorio turinčių vyrų yra daugiau negu moterų. Nustatyta ta pati tiek vyrų, tiek moterų tendencija: didėjant amžiui, daugėja turinčių antsvorio ir nutukusių bei mažėja normalaus kūno svorio²⁷ žmonių.

Siekdami skatinti atsakingą vartojimą turime prisiminti, kad pagrindinį vaidmenį vaidina informavimas ir žinojimas, informacijos prieinamumas ir aplinkosauginio sąmoningumo kėlimas. Vartotojų informavimo įrankiams priskiriama ekologinis ženklavimas, supratingumo kėlimas, švietimas, informacinės priemonės ir reklama.

1.5.2. Sveikos mitybos piramidė

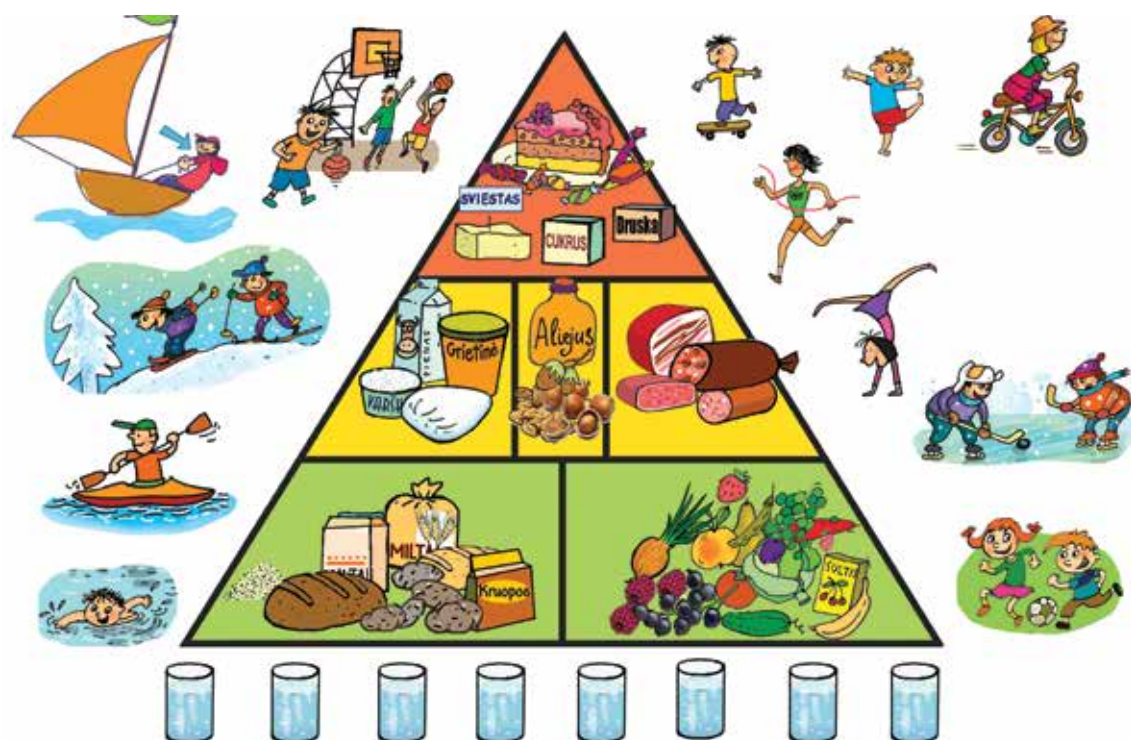
Kiekviena valstybė sveikos mitybos piramides sudaro atsižvelgdama į nacionalinius mitybos ypatumus. 2011 m. Sveikatos apsaugos ministerija kartu su Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos bei Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistais parengė naują vaizdinę priemonę „Maisto pasirinkimo piramidė“ (9 pav.), skirtą gyventojų (ypač vaikų) tinkamos mitybos įpročiams ugdyti.

Maisto pasirinkimo piramidės apatinis aukštas yra suskaidytas į du sektorius: viename – grūdiniai produktai ir bulvės, kitame – daržovės ir vaisiai. Pastarieji atsirado dėl to, kad Lietuvos gyventojai mažai vartoja daržovių bei vaisių ir gauna nepakankamai biologiškai aktyvių medžiagų, kurių yra šiuose produktuose. Taigi žmogus kelis kartus per dieną turi valgyti produktų iš piramidės apačioje esančių grupių (vaisių, daržovių, grūdinių produktų). Antrame piramidės aukšte – mėsos ir pieno produktai. Nedidelę šio aukšto dalį užima aliejus ir riešutai. Šiame aukšte išdėstytų produktų reikia vartoti kasdien arba rečiau, bet saikingai. Piramidės viršūnėje yra tie produktai, kurių vartoti reikėtų retai ir mažais kiekiais. Tai saldainiai, sviestas, pyragaičiai, cukrus ir druska. Jų reikia stengtis valgyti kuo mažiau.

Maisto pasirinkimo piramidės apačioje pavaizduotos 8 stiklinės vandens (tai vidutinis privalomas skysčių per parą kiekis), o aplink piramidę – fizinio aktyvumo figūros. Mityba ir fizinis aktyvumas glaudžiai susiję. Mityba – tai maisto medžiagų ir energijos gavimas, o fizinis aktyvumas – eikvojimas, todėl svarbu gavimo ir eikvojimo balansas. Nesilaikant šio balanso – kaloringai maitinantis ir mažai judant – gresia antsvoris, nutukimas, širdies ir kraujagyslių bei kitos lėtinės ligos.

²⁷ Barzda A., Bartkevičiūtė R., Stukas R., Šatkutė R., Abaravičius J. A. 2009. Lietuvos gyventojų kūno masės indekso pokyčiai 1997–2007 metais. *Sveikatos mokslai*. Nr. 3.

9 pav.
Maisto pasirinkimo piramidė



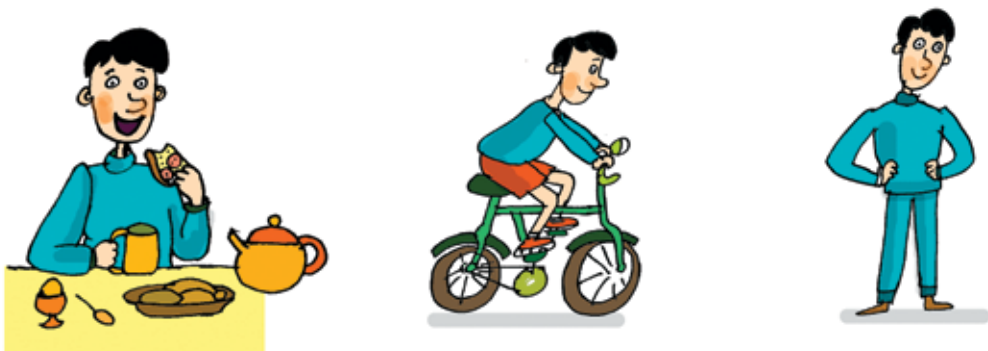
Suaugusiam žmogui rekomenduojama per dieną aktyviai judėti bent pusę valandos, o vaikams – ne mažiau kaip valandą. Judėti reikia gana aktyviai, kad sušiltum, o širdis pradėtų plakti greičiau.

Trys piramidės aukštai pažymėti skirtingomis spalvomis – apatinis žalias, vidurinis geltonas, viršutinis raudonas. Tai atitinka šviesoforo spalvų reikšmę.²⁸

1.5.3. Maisto produktų pasirinkimo kriterijai

Tam tikrų maisto produktų vartotojai įsigyja pagal jiems svarbius kriterijus. Vieni atsižvelgia į kainą, kitiems svarbiu pasirinkimo kriterijumi gali būti skonio, sveikatos gerinimo savybės, o dar kiti paISO specialios dietos reikalavimų ar netgi šeimos narių įtakos. Tačiau vis dažniau vartotojas nusprendžia įsigyti produktų pagal jų vizualinę išvaizdą. Mūsų pasirinkimo kriterijus dažnai veikia reklama, pakuotės išvaizda arba jutiminės produkto savybės. Nepaisant aplinkos įtakos, šiuolaikiniam vartotojui svarbiausios maisto savybės turėtų tapti kokybė, o ypač jo sauga.

2007 m. atlikto Lietuvos suaugusiųjų gyventojų faktiškos mitybos bei mitybos ir gyvensenos įpročių tyrimo rezultatai parodė, kad Lietuvos gyventojų pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai yra skonis (33,6 proc.) ir kaina (32,6 proc.), o sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu maistą renkaSI 18,9 proc. gyventojų.²⁹



²⁸ Norite būti sveiki? Maistą rinkitės atsakingai! Prieiga per internetą: http://www.sam.lt/go.php/lit/Norite_buti_sveiki_Maista_rinkites_atsak/2079.

²⁹ Barzda A., Bartkevičiūtė R., Stukas R. ir kt. 2010. Lietuvos suaugusių gyventojų mitybos tendencijos per pastarąjį dešimtmetį. *Sveikatos mokslai*. Nr. 1.

Šių dienų vartotojas, pirkdamas maisto produktus, turėtų labiau domėtis maisto kokybe, aiškiai suvokti maisto ir mitybos ryšį su sveikata, turėti didesnių lūkesčių ne tik dėl juslinių maisto produktų savybių, bet ir dėl maistingųjų medžiagų kiekio, atsižvelgti į taikytus maisto išsaugojimo ir konservavimo metodus bei pakuotės rūšį.

Rekomenduojama rinktis maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvūninės kilmės maistą, kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų (rupi duona, košės ir pan.) bei įvairių (geriau šviežių) daržovių ir vaisių (bent 400 g). Riebią mėsą ir mėsos produktus siūloma pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa. Rekomenduojama vartoti lieso pieno ir liesų pieno produktų (rūgpienio, kefyro, jogurto, varškės, sūrio) bei rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus, mažiau gerti saldžiųjų gėrimų, valgyti saldumynų. Geriau rinktis nesūrų maistą bei druską su jodu.³⁰

Nustatyta, kad maisto produktų ir gėrimų vartojimas sudaro apie trečdalį viso vartojimo poveikio aplinkai. Rinkdamasis maisto produktus šiuolaikinis vartotojas turi atsižvelgti į tai, kaip buvo paruoštas vienas ar kitas produktas, kokią įtaką mūsų pasirinkimas daro aplinkai, suvokti maisto produktų naudą sveikatai ir įvertinti ekonomiškumą, t. y. maisto produkto kainos ir maistinės vertės santykį.



³⁰ Metodinės rekomendacijos „Sveikos mitybos rekomendacijos“. R. Bartkevičiūtė, A. Barzda, R. Stukas, A. Abaravičius, J. Petkevičienė, J. Klumbienė. 2010, Vilnius. Prieiga per internetą: <http://www.fileden.com/files/2010/5/24/2868752/My%20Documents/Sveikos%20mitybos%20rekomendacijos%202010.pdf>.

1.6. Kaip atsakingai pasirinkti maisto produktą pagal jo etiketėje pateiktą informaciją?

Ilona Drulytė



Teisės aktai labai konkrečiai apibrėžia, kokia informacija turi būti nurodoma maisto produktų etiketėse ir kaip ji turi būti pateikta. Šių reikalavimų tikslas – padėti vartotojams, kurie nori rinktis maisto produktus ir mitybą turėdami daugiau informacijos, ir užkirsti kelią vartotojų klaidinimui. Vartotojų pasirinkimui įtakos turi įvairūs aspektai: sveikatos, ekonominiai, aplinkos, socialiniai ir etiniai. Privaloma informacija apie maistą nustatoma visų pirma tam, kad vartotojai galėtų atpažinti maisto produktus bei tinkamai juos vartoti ir rinktis individualius mitybos poreikius atitinkančius maisto produktus.

Pagrindinis dokumentas, nustatantis maisto produktų ženklinimo reikalavimus, yra 2011 m. spalio 25 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (ES) Nr. 1169/2011 dėl informacijos apie maistą teikimo vartotojams, kuriuo iš dalies keičiami Europos Parlamento ir Tarybos reglamentai (EB) Nr. 1924/2006 ir (EB) Nr. 1925/2006 bei kuriuo panaikinami Komisijos direktyva 87/250/EEB, Tarybos

direktyva 90/496/EEB, Komisijos direktyva 1999/10/EB, Europos Parlamento ir Tarybos direktyva 2000/13/EB, Komisijos direktyvos 2002/67/EB ir 2008/5/EB bei Komisijos reglamentas (EB) Nr. 608/2004 (OL 2011 L 304, p. 18).

Teisės aktai draudžia naudoti informaciją, kuri klaidina vartotojus, ypač dėl maisto produkto ypatybių, poveikio ar savybių, arba priskiria maisto produktams vaistines savybes. Šis draudimas taikomas ne tik maisto produktų ženklinimui, bet ir reklamai bei pateikimui.

1.6.1. Maisto produkto pavadinimas

Skaitydami maisto produkto etiketę pirmiausia dėmesį atkreipiame į maisto produkto pavadinimą. Maisto produkto pavadinimas turi būti jo teisinis pavadinimas. Deja, ES ar Lietuvos nacionaliniai teisės aktai ne visiems maisto produktams tokį pavadinimą yra nustatę. Pavyzdžiui, teisės aktai apibrėžia, kas yra kakavos ir šokolado produktai, sviestas, margarinas ir riebalų mišiniai, gira ir giros skonio gaivusis gėrimas, natūralus mineralinis vanduo ir stalo vanduo bei daug kitų produktų. Jeigu teisinio pavadinimo maisto produktas neturi, etiketėje nurodomas įprastinis arba aprašomasis maisto produkto pavadinimas, pvz., glaistytas varškės sūrelis, varškės desertas. Panašiai atrodantys greta lentynoje sudėti produktai neretai yra skirtingo pavadinimo ir tai dažniausiai nurodo ir skirtingą sudėtį ar gamybos technologiją. Pateiksime keletą teisinių maisto produkto pavadinimų pavyzdžių.



Gira – gėrimas, gaminamas rauginant giros misą mikroorganizmų kultūrų raugu, po rauginimo pridedant arba nepridedant cukrinių ir kitų maisto žaliavų bei maisto priedų, kurio alkoholio koncentracija neviršija 1,2 tūrio proc.

Giros skonio gaivusis gėrimas – gaivusis gėrimas, gaminamas įdedant giros skonio kvapiųjų medžiagų, kurio sudėtyje nėra giros koncentrato ir kitų grūdinių žaliavų.³¹

Sviestas – produktas, kuriame pieno riebalų yra ne mažiau kaip 80 %, bet ne daugiau kaip 90 %, didžiausias drėgmės kiekis 16 %, o didžiausias sausųjų neriebiųjų pieno medžiagų kiekis 2 %.

X % riebumo tepiųjų riebalų mišinys – produktas, gautas iš augalinių ir (arba) gyvūninių riebalų mišinio (...).³²

Vietoj maisto produkto pavadinimo negali būti vartojami: pavadinimas, saugomas kaip intelektinė nuosavybė, prekės ženklas ar išgalvotas pavadinimas.

Maisto produkto pavadinimo dalis yra ir kitokia svarbi informacija apie produktą, pvz., duomenys apie fizinį maisto produkto pavidalą arba ypatingą jo apdorojimo būdą: susmulkintas į miltelius, pakartotinai užšaldytas, išdžiovintas šaldant, greitai užšaldytas, koncentruotas, rūkytas, atitirpin-tas. Ant mėsos gaminių, mėsos pusgaminių ir žuvininkystės produktų, galinčių sudaryti įspūdį,

³¹ Nealkoholinių gėrimų ir giros apibūdinimo, gamybos ir prekinio pateikimo techninis reglamentas, patvirtintas Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 2009 m. sausio 12 d. įsakymu Nr. 3D-13. Žin., 2009, Nr. 7-252.

³² 2007 m. spalio 22 d. Tarybos reglamentas (EB) Nr. 1234/2007, nustatantis bendrą žemės ūkio rinkų organizavimą ir konkrečias tam tikriems žemės ūkio produktams taikomas nuostatas (OL 2007 L 299, p. 1).

kad gaminys pagamintas iš vieno mėsos ar žuvies gabalo, bet iš tiesų sudarytų iš skirtingų gabalų, sulipdytų kitomis sudėtinėmis medžiagomis, įskaitant maisto priedus ir maisto fermentus, arba kitomis priemonėmis, turi būti nuoroda „Sudarytas (-a) iš mėsos gabalų“ ar „Sudarytas (-a) iš žuvies gabalų“.

1.6.2. Sudėtis

Vartotojo pasirinkimui labai svarbi informacija apie maisto produkto sudėtį. Prieš sudedamųjų dalių sąrašą rašoma „Sudėtis“ (pagal senesnius teisės aktus) arba „Sudedamosios dalys“. Sąraše nurodomos visos maisto produkto sudedamosios dalys pagal svorį mažėjančia tvarka. Daugiausia maisto produkte yra sąrašo pradžioje nurodytos, mažiausia – sąrašo pabaigoje nurodytos sudedamosios dalies. Kai kurių maisto produktų grupių sudedamųjų dalių sąrašas nenurodomas, tai:

- nelupti, nesmulkinti arba panašiai neapdoroti švieži vaisiai ir daržovės, įskaitant bulves;
- gazuotas vanduo, kurio apraše nurodyta, kad jis yra gazuotas;
- fermentinis actas, gautas tik iš vieno pagrindinio produkto, jei nebuvo įdėta jokių kitų sudedamųjų dalių;
- sūris, sviestas, raugintas pienas ir grietinėlė, jei į juos nebuvo įdėta jokių sudedamųjų dalių, išskyrus pieno gaminius, maisto fermentus ir mikroorganizmų kultūras, kurie yra pagrindiniai gamybos elementai, arba druską, kuri reikalinga sūriams gaminti, išskyrus šviežius ir lydytus sūrius;
- iš vienos sudedamosios dalies sudaryti maisto produktai, jei maisto produkto pavadinimas sutampa su sudedamosios dalies pavadinimu arba pagal maisto produkto pavadinimą galima lengvai nustatyti sudedamosios dalies pobūdį.

Kai sudedamoji dalis nurodyta maisto produkto pavadinime (arba vartotojams asocijuojasi su tuo maisto produktu), ženklinant išskiriama žodžiais, piešiniais ar grafiniais ženklais, arba ji labiausiai atspindi maisto produkto savybes ir leidžia jį atskirti nuo kitų produktų, su kuriais jis gali būti supainiotas dėl jo pavadinimo ar išvaizdos, nurodomas ir sudedamosios dalies kiekis procentais. Ši informacija nurodoma sudedamųjų dalių sąrašė arba maisto produkto pavadinime, pavyzdžiui, turi būti nurodytas varškės kiekis produkte, kurio pavadinimas „glaištytas varškės sūrelis“, mėsos – „koldūnai su mėsa“ ir pan.

Specialūs ženklinimo reikalavimai taikomi maisto priedams: jie sudedamųjų dalių sąrašė nurodomi kategorijos pavadinimu (pagal tame produkte atliekamą funkciją) ir specifiniu pavadinimu arba E numeriu. Pvz., sudedamųjų dalių sąrašė rašoma: „konservantas natrio benzoatas“ arba

„konservantas E 211“; „aromato ir skonio stipriklis E 621“ arba „aromato ir skonio stipriklis mononatrio glutamatas“; „dažiklis tartrazinas“ arba „dažiklis E 102“. Kvapiosios medžiagos taip pat yra maisto priedai, tačiau jos nežymimos E numeriu.

Tam tikros sudedamosios dalys, pagalbinės perdirbimo medžiagos kai kuriems žmonėms gali sukelti sveikatai pavojingų **alergijų arba netoleravimo reakcijų**. Pavyzdžiui, pienas yra vienas dažniausių alergenų vaikams, o per 30 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų jį blogai toleruoja. Celiakija sergančių žmonių mityboje neturi būti glitimo turinčių javų (kviečių, miežių, avižų, speltos, kamuto) ir pan. Atmintina, kad alerginės arba netoleravimo reakcijos yra individualios, pasireiškia tik jautriems žmonėms. Maisto produktų ženklinimo teisės aktuose alergijas ir netoleravimą sukeliančioms medžiagoms priskiriami:

1. Glitimo turintys javai (kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai;
2. Vėžiagyviai ir jų produktai;
3. Kiaušiniai ir jų produktai;
4. Žuvis ir jų produktai;
5. Žemės riešutai ir jų produktai;
6. Sojų pupelės ir jų produktai;
7. Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę);
8. Riešutai;
9. Salierai ir jų produktai;
10. Garstyčios ir jų produktai;
11. Sezamo sėklos ir jų produktai;
12. Sieros dioksidas ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l;
13. Lubinai ir jų produktai;
14. Moliuskai ir jų produktai.



Jeigu maisto produkte yra šių arba iš jų kilusių sudedamųjų dalių, jos nurodomos sudedamųjų medžiagų sąraše aiškiai pateikiant nuorodą į medžiagos arba produkto pavadinimą, kuris pabrėžiamas pateikiant jį taip, kad aiškiai išsiskirtų iš kitų sąrašo sudedamųjų dalių, pvz., pasirenkant tam tikrą šriftą, stilių arba fono spalvą.

Tačiau, pvz., vyno sudedamųjų dalių sąrašas nenurodomas, o jei jo gamyboje dažnai konservavimo ir antioksidavimo tikslu naudojamas į vadinamąjį „alergenų“ sąrašą įtrauktas sieros dioksidas arba sulfitai, etiketėje rašomi žodžiai „sudėtyje yra sulfitų“.

1.6.3. Kilmės šalis

Kilmės šalies arba kilmės vietos nuoroda maisto produkto etiketėje turi būti nurodoma tuo atveju, kai nesant tokios nuorodos vartotojai galėtų būti klaidinami dėl produkto tikrosios kilmės šalies ar kilmės vietos, ypač tuo atveju, jeigu visa su maisto produktu pateikta informacija arba etiketė leistų daryti prielaidą, kad šio maisto produkto kilmės šalis ar kilmės vieta yra kita. Privalomos kilmės nuostatos yra tik kai kuriems maisto produktams, pvz., medui, vaisiams ir daržovėms, žuviai, jautienai bei jos produktams, alyvuogių aliejui.

1.6.4. Minimalus tinkamumo vartoti terminas arba nuoroda „Tinka vartoti iki ... (data)“

Minimalus tinkamumo vartoti terminas nurodomas prieš datą rašant žodžius „Geriausias iki ...“ (kai datoje nurodoma diena) arba „Geriausias iki ... (data) pabaigos“. Jeigu data pažymėta kitoje vietoje, šalia minėtų žodžių pateikiama nuoroda į tai, kurioje etiketės vietoje ji yra. Data rašoma neužkoduota forma šia tvarka: diena, mėnuo ir, jei taikoma, metai. Maisto produktams, kurie negali būti laikomi ilgiau kaip 3 mėnesius, pakanka nurodyti dieną ir mėnesį, tiems, kurie laikomi 3–18 mėnesių, pakanka nurodyti mėnesį ir metus, o tiems, kurie gali būti laikomi ilgiau kaip 18 mėnesių – pakanka nurodyti metus. Pavyzdžiui, užrašas „Geriausias iki 06 12“ reiškia, kad minimalus produkto tinkamumo vartoti terminas yra iki gruodžio 6 d., o užrašas „Geriausias iki 03 2013 pabaigos“ reiškia, kad minimalus produkto tinkamumo vartoti terminas yra iki 2013 m. kovo mėn. pabaigos.

Kai kurių produktų minimalaus tinkamumo vartoti termino nereikalaujama nurodyti, tai: nelupti, nesmulkinti arba panašiai neapdoroti švieži vaisiai ir daržovės, įskaitant bulves; vynas ir panašūs

produktai; alkoholiniai gėrimai (kurių alkoholio koncentracija yra 10 proc. tūrio arba didesnė); kepiniai arba miltiniai konditerijos gaminiai, kurie, atsižvelgiant į jų sudėtį, paprastai suvartojami per 24 valandas nuo pagaminimo; actas; valgomoji druska; kietasis cukrus; konditerijos gaminiai, susidedantys beveik vien iš aromatinto ir (arba) dažyto cukraus; kramtomoji guma ir panašūs kramtomieji produktai.



Laikoma, kad produktai, kurių terminas „Geriausias iki ...“ pasibaigęs, dar gali būti kurį laiką vartojami namų sąlygomis paties vartotojo sprendimu (jeigu tinkamos laikymo sąlygos ir nepažeista pakuotė, nėra gedimo požymių), tik jų kokybinės savybės gali būti pakitusios, pvz., silpnesnis aromatas. Produktams, kurie pasibaigus nurodytam terminui yra nesaugūs vartoti, nurodomas terminas „Tinka vartoti iki ... (data)“. Be abejo, atidarius tokią pakuotę reikia paaisyti ir kitų gamintojo nurodymų, pvz., „Atidarius pakuotę, suvartoti per 3 dienas“.

1.6.5. Maistingumo deklaracija

Visuomenę ypač domina mitybos ir sveikatos ryšio bei individualius poreikius atitinkančių maisto produktų pasirinkimo klausimai. Ženklimas nurodant maistinę vertę – tai vienas iš svarbių būdų siekiant informuoti vartotojus apie maisto produktų sudėtį ir padėti jiems rinktis turint pakankamai informacijos. Maisto produkto maistingumo deklaracija yra susijusi su informacija apie maisto produktų energinę vertę ir tam tikras jų sudėtyje esančias maisto medžiagas. Pasirenkant maisto produktus reikėtų atkreipti dėmesį ne tik į energinę vertę, bet ir į tokius sveikatai svarbius mitybos veiksnius, kaip sočiųjų riebalų, cukraus ar druskos (natrio) kiekis. Maisto produktų etiketėse maistingumo deklaraciją privaloma nurodyti nuo 2016 m. gruodžio 13 d. Iki to laiko nebūtina nurodyti maistinės vertės (išskyrus atvejus, kai pateikiami vadinamieji teiginiai apie maisto produkto maistingumą, pvz., „skaidulinių medžiagų šaltinis“), o ir informacija pateikiama kiek kitokia tvarka. Privalomoje maistingumo deklaracijoje nurodoma ši informacija:

- a) energinė vertė; ir
- b) riebalų, sočiųjų riebalų rūgščių, angliavandenių, cukrų, baltymų ir druskos kiekiai.

Privalomos maistingumo deklaracijos turinys gali būti papildytas nurodant vienos arba kelių šių medžiagų kiekius: mononesočiųjų riebalų rūgščių, polinesočiųjų riebalų rūgščių, poliolių, krakmolo, skaidulinių medžiagų, vitaminų ar mineralinių medžiagų.

1.7. Maisto produktų pakuotės ir jų poveikis

1.7.1. Įvairios paskirties plastikinės pakuotės

Ilona Drulytė

Buityje vis dažniau naudojamos plastikinės pakuotės, indai, virtuvės įrankiai. Juos naudojame ir maistui gaminti (plastikai naudojami keptuvių dangoms, iš jų gaminamos kepimo formos), laikyti, pašildyti mikrobangų krosnelėje ir pan. Ne vienas esame patyrę, kaip nuo karščio „susiraito“ plastikinė stiklinaitė ar formą pakeičia plastikinis indelis, kai jame šildomas maistas mikrobangų krosnelėje, arba „kvepia“ plastikiniame elektriniame virdukyje išvirtas vanduo.

Reikalavimai plastikiniams indams ir pakuotėms nustatyti ES teisės aktuose.^{33, 34}

Plastikai yra sudaryti iš monomerų ir kitų pradinių medžiagų, cheminės reakcijos būdu sujungtų į makromolekulinę struktūrą – polimerą, kuris yra pagrindinis plastikų komponentas. Į plastikus gali būti pridėta priedų ar kitų cheminių medžiagų, kad būtų pasiektas norimas technologinis poveikis. Polimerai yra inertinės didelio molekulinio svorio medžiagos, kurios paprastai negali patekti į organizmą, ir pačių polimerų keliamas galimas pavojus sveikatai yra minimalus.

Galimą pavojų sveikatai gali kelti nesureagavę ar nevysiškai sureagavę monomerai ar kitos pradinės medžiagos arba nedidelės molekulinės masės priedai, kurie patenka į maistą migruodami iš plastikinių su maistu besiliečiančių medžiagų. Cheminės medžiagos, išsiskiriančios iš su maistu besiliečiančių medžiagų ir gaminių, neturėtų sukelti nepriimtinių maisto produkto sudėties pokyčių (nei kokybės, nei juo labiau – saugos). Šių medžiagų migracijai nustatyti atliekami laboratoriniai tyrimai, pagal konkrečią gaminio paskirtį modeliuojant bandymų laiką, temperatūrą ir bandomąją terpę (maistinį modelinį tirpalą).

Tyrimo sąlygomis, kurios atitinka blogiausią galimą plastikinės medžiagos ar gaminio naudojimo sąlygas, modeliuojamas realus cheminių medžiagų perėjimas iš plastikinės medžiagos į maistą. Naudojant maistinius modelinius tirpalus, atitinkančius pagrindines maisto produkto fizines ir chemines savybes, standartinio bandymo laiko ir temperatūros sąlygomis kuo tiksliau atkuriamas išsiskyrimas, kuris gali vykti iš gaminio į maisto produktą. Maistiniai modeliniai tirpalai

³³ 2004 m. spalio 27 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (EB) Nr. 1935/2004 dėl žaliavų ir gaminių, skirtų liestis su maistu, ir panaikinantį Direktyvas 80/590/EEB ir 89/109/EEB (OL 2004 L 338, p. 4).

³⁴ 2011 m. sausio 14 d. Komisijos reglamentas (ES) Nr. 10/2011 dėl plastikinių medžiagų ir gaminių, skirtų liestis su maisto produktais (OL 2011 L 12, p. 1).

(tai 10 proc. etanolis, 3 proc. acto rūgštis, 20 proc. etanolis, 50 proc. etanolis, augalinis aliejus ir poli (2,6-difenil-p-fenileno oksidas); atitinkamai jie žymimi raidėmis A, B, C, D1, D2 ir E) parenkami pagal maisto produkto hidrofiliškumą, lipofiliškumą, pH, alkoholio koncentraciją ir pan. Pavyzdžiui, tiriant indelį grietinei fasuoti modeliniai tirpalai yra B (3 proc. acto rūgštis) ir D1 (50 proc. etanolis), makaronams – E modelinis tirpalas ir t. t. Specialios tyrimo sąlygos taikomos medžiagoms ar gaminiams, skirtiems liestis su maistu daug kartų.

Rinkdamiesi plastikines pakuotes, indus ar virtuvės įrankius, atidžiai pastudijuokime gamintojo nurodytą paskirtį: kokiems produktams, kioje temperatūroje tinkami naudoti ir kokia numatoma sąlyčio trukmė. Verta atsiminti, jog gamintojas atsako tik už tai, kad gaminyje yra saugus jį naudojant pagal paskirtį. Tik ar visada plastikiniai gaminiai aiškiai paženklinėti, ar ženklinimo informaciją galima įskaityti ir pradėjus naudoti gaminį, ir ar mes paisome gamintojo nurodymų?

1.7.2. Vakuuminė pakuotė

Snieguolė Ščeponavičienė

Maisto produktų pakuotė turėtų atlikti keletą pagrindinių funkcijų: talpinti produktą, jį apsaugoti nuo išorinio poveikio, teikti kuo išsamesnę informaciją apie produktą, taip pat pakuotė turi būti patraukli, patogi naudoti. Visos šios savybės padeda parduoti supakuotą produktą. Pagrindinis reikalavimas – pakuotė turi būti saugi ir produkto, ir aplinkos atžvilgiu.

Vakuuminis pakavimo metodas gali būti taikomas maisto produktams ir pramoniniams gaminiams pakuoti. Šio metodo esmė – deguonies pašalinimas iš pakuotės. Šios pakuotės gali būti tiek standžios, tiek ir lanksčios. Pašalinus deguonį iš maisto produkto aplinkos, sumažinamas aerobinių bakterijų, grybelių dauginimasis ir augimas. Taip pat sumažinamas lakiųjų komponentų garavimas, todėl išsaugomas maisto produkto aromatas.

Vakuuminis pakavimas gali būti naudojamas labai įvairiems produktams – mėsai ir jos gaminiams, sūriams, žuvies gaminiams, kavai ir kt. – pakuoti. Šis būdas taip pat leidžia sumažinti maisto produkto „apimtį“, o kartu sutaupo vietos juos transportuojant, sandėliuojant ir realizuojant.

Dėl mikroorganizmų dauginimąsi stabdančios savybės vakuuminis pakavimas dažnai taikomas greitai gendantiesiems maisto produktams. Gamintojas pažymi, kioje temperatūroje ir kiek laiko šiuo būdu supakuotą produktą galima laikyti. Atidarius vakuuminę pakuotę, produkto vartojimo terminas sutrumpėja, nes pažeista pakuotė jau neapsaugo nuo išorės veiksnių.

Atidarytą greitai gendantį produktą reikia laikyti šaldytuve ir suvartoti jį per kuo trumpesnę laiką. Kai kurie gamintojai tai nurodo ant pakuočių, pvz., pažeidus mėsos ir jos produktų pakuotes, reikia juos suvartoti per dvi dienas.

1.7.3. Pakavimas naudojant apsaugines dujas

Snieguolė Ščeponavičienė



Pažangesnė technologija – pakavimas apsauginėje (modifikuotoje) atmosferoje. Maistas, pakuojamas apsauginėje atmosferoje, ilgiau išlieka šviežias, išsaugomos maisto produktų aromatinės ir skonio savybės (pvz., kavos), produktas nesulimpa (pvz., tarkuotas sūris). Šitaip įpakuotas maistas išlaiko visas gerąsias savybes, nepakeičia savo spalvos, patraukliai atrodo parduotuvių lentynose. Tačiau šis būdas yra brangesnis nei pakavimas vakuumu, nes reikia specialių įrengimų, pakavimo plėvelės, dujų.

Taigi kas yra pakavimas apsauginėje atmosferoje? Tai metodas, kai maisto produktams pakuoti naudojamos dujos, kurios sudarytos iš natūraliai gamtoje egzistuojančių elementų: anglies dvideginio (CO_2), azoto (N_2) ir deguonies (O_2).

Anglies dvideginio ir azoto šaldomosios savybės yra panaudojamos gamybos proceso metu arba jau pagamintiems produktams atšaldyti / sušaldyti. Tam tikrame gamybos etape, išstumdamos deguonį, šios dujos sukuria inertinę aplinką. Be to, dėl bakteriostatinių savybių anglies dvideginis gali padėti išsaugoti greitai gendančius maisto produktus. Gėrimų (vaisvandenių ir kt.) pramonėje naudojamas anglies dvideginis veikia kaip apsauginė konservavimo priemonė.

Ši maisto pakavimo technologija tinka pakuoti įvairiausių produktus: mėsos, žuvies, pieno, duonos gaminius, pusgaminius, vaisius, daržoves, ledus, bulvių traškučius ir kt. Tačiau kiekvienam maisto produktui pakuoti yra moksliskai pagrįstas, specialiai parinktas oro elementų mišinys, t. y. elementų santykis mišinyje.

Pavyzdžiui, mėsai pakuoti skirtas dujų mišinys labai priklauso nuo mėsos rūšies. Tam, kad būtų išlaikytas raudonos mėsos pigmentas, reikia, jog mišinyje būtų daugiau deguonies, o paukštienai pakuoti rekomenduojamas visai kitokios sudėties mišinys. Mišinio sudėtis priklauso ir nuo to, kokia bus naudojama pakavimo plėvelė. Dažniausiai įpakuoto produkto aplinkoje sumažinamas deguonies ir padidinamas angliaūgštės kiekis.

Maisto produkto ženklinimo etiketėje privalo būti pažymėta, kad maisto produktas supakuotas naudojant apsaugines dujas.

1.7.4. Veikliosios ir išmaniosios pakuotės

Snieguolė Ščeponavičienė

Maisto produktų pakuotės nepaliaujamai tobulėja. Mokslininkai deda visas pastangas ieškodami būdų, kaip pagaminti kuo patrauklesnius vartotojui ir kuo saugesnius bei kokybiškesnius maisto produktus. Vienas iš tokių būdų – naudoti veikliąsias ir išmaniąsias pakuotes. Kaipgi pasireiškia jų „veikla“ ir „išmanumas“?

Veikliosios žaliavos ir gaminiai (skirti liestis su maistu) gali pratęsti supakuoto maisto produkto tinkamumo vartoti laiką ir išlaikyti ar pagerinti jo būklę. Jie yra sąmoningai sukurti taip, kad juose būtų sudedamųjų medžiagų, kurios išskirtų medžiagas į supakuotą maisto produktą ar į maisto produktą supančią aplinką arba jas sugertų.

Išmaniosios žaliavos ir gaminiai (skirti liestis su maistu) skirti maisto produktų būklei arba produktą supančiai aplinkai stebėti.

Veikliąja pakuote gali būti laikoma ir įprasta pakuotė, prie kurios pritvirtinta veikli etiketė ar žetonas, arba pakuotė, kuriai būdingos papildomos savybės. Išmaniosios pakuotės turi specialius indikatorius ir reagentus, kurie „stebi“ produkto laikymo sąlygas arba maisto produkto ir jo saugojimo sąlygų kokybę.



Siekiant tinkamai informuoti vartotoją veikliosios ir išmaniosios žaliavos ir gaminiai būtina paženklinami, užrašant žodį „NEVALGOMA“, jeigu jos gali būti palaikytos valgomosiomis. Taip pat yra numatytas specialus simbolis, nurodantis, kad ši dalis yra nevalgoma.

Taigi šiuolaikinės pakuotės ne tik talpina ir apsaugo produktą, bet ir gali užfiksuoti sąlygas, kuriomis laikomas supakuotas produktas, taip pat reaguoti į aplinkos sąlygų pasikeitimus, apsaugoti produktą nuo klastojimo atvejų, teikti informaciją gamintojui, vartotojui ir prekybininkui.

Išmaniosiomis vadinamos medžiagos gali suteikti papildomos informacijos apie produktą, jį apsaugoti nuo sugedimo ir pailginti galiojimo terminą, pvz., etiketė gali būti užprogramuota parodyti užrašą „vartojimo terminas pasibaigęs“, kai pakuotė laikoma netinkamomis sąlygomis, dėl kurių sutrumpėjo vartojimo trukmė, arba užprogramuota parodyti, kiek dar liko laiko iki produkto realizacijos termino pabaigos.

Kitas pavyzdys – deguonies indikatoriai, kurie suaktyvinami ultravioletine šviesa, kad parodytų, ar maisto produktų pakuotė buvo nesandari arba atidaryta. Taip pat naudojamos spalvinės indikatorinės juostelės, kurios pritvirtintos pakuotės plėvelės išorėje ir sujungtos su pakuote maža skylute. Keičiantis lakiųjų aminių, kurių atsiranda gendant jūros produktams, koncentracijai, šviežumo indikatoriaus spalva keičiasi į rožinę. Spalvos intensyvumas didėja, didėjant lakiųjų aminių koncentracijai.

Veikliosios pakuotės suaktyvėja reaguodamos į trikdžius, pvz., pripildymą, ultravioletinių spindulių poveikį, slėgio sumažėjimą, ir savo savybes išlaiko iki proceso pabaigos. Vis labiau plinta pakuočių atidarymą rodančios technologijos, kurios gali būti paremtos optiškai kintančiomis plėvelėmis arba dujoms jautriais dažikliais, sukeliančiais negrįžtamą spalvos pokyčių. Pvz., savaime mėlstantis butelio ar stiklainio dangtelis gali rodyti, kad buvo stengiamasi jį atidaryti.

1.8. Maisto produktų pasirinkimas atsižvelgiant į jų maistingumą

1.8.1. Baltymai

Snieguolė Ščeponavičienė

Su maistu žmogus gauna apie 40 įvairių maistinių medžiagų. Pagrindinės sudedamosios maisto dalys: baltymai, riebalai, angliavandeniai, mineralinės medžiagos, vitaminai ir kt. Baltymai labai svarbūs organizmui augant, taip pat fiziniam ir protiniam vystymuisi. Jie sudaryti iš aminorūgščių, kurių yra apie 20. Tačiau žmogaus organizmo ląstelėse jos jungiasi įvairia tvarka ir sudaro apie 10 000 skirtingų baltymų. Daugelis aminorūgščių gali būti sintetamos organizme arba paverčiamos kitomis. Jas galima vadinti neesminėmis. Tačiau 9 aminorūgščių organizmas negeba sintetinti, todėl privalu jų gauti su maistu. Tai nepakeičiamos aminorūgštys: leucinas, izoleucinas, lizinas, metioninas, fenilalaninas, treoninas, triptofanas, valinas ir augančiam organizmui reikalingas histidinas.

Maisto produktuose esančių aminorūgščių kiekis skirtingas. Gyvūniniai baltymai yra vertingesni nei augaliniai, nes juose yra daugiau esminių aminorūgščių. Tačiau norint gauti visų aminorūgščių būtina valgyti ir gyvūninių, ir augalinių baltymų.

Augančiam organizmui baltymų reikia daugiau. Didesniąją dalį turėtų sudaryti gyvūniniai baltymai (iki 70 proc.). Pats vertingiausias yra kiaušinio baltymas. Jo aminorūgščių sudėtis ir tarpusavio santykiai labai gerai atitinka organizmo poreikius. Geriausias augalinių baltymų šaltinis yra ankštiniai augalai: sojų pupelės, pupos, žirniai.

Įvairiuose maisto produktuose trūksta kai kurių aminorūgščių, pvz., treonino – kviečiuose ir rugiuose, metionino – piene, mėsoje, sojose, lizino – grūdų ir kai kurių augalų baltymuose, triptofano – kazeine, kukurūzuose, ryžiuose. Todėl labai svarbu valgyti visų grupių maisto produktų. Valgant mėsos, žuvies, paukštienos, kiaušinių, duonos, pieno ir jo produktų, daržovių, vaisių, baltymai efektyviai panaudojami ir optimaliai patenkinamas organizmo aminorūgščių poreikis. Jei nevalgoma mėsos ir jos produktų, būtina vartoti kitų gyvūninių produktų – pieno, sūrio, kiaušinių. Jei visai nevalgoma gyvūninių produktų, būtina labai atidžiai parinkti augalinių produktų lygiavertį maistą, užtikrinant tokį svarbiųjų aminorūgščių kiekį ir santykį, koks reikalingas organizmo baltymų sintezei (3 lentelė).

3 lentelė.

Gyvūninės ir augalinės kilmės produktuose esančių baltymų kiekis

Gyvūninės kilmės produktas (100 g)	Baltymai (g)	Augalinės kilmės produktas (100 g)	Baltymai (g)
2,5 proc. pienas	3,4	Grikių kruopos	12,6
Jautienos filė	20,4	Graikiniai riešutai	18,5
Neriebi kiauliena	18,9	Migdoliniai riešutai	20,0
Viščiuko krūtinėlė	23,6	Pupelės	22,8
Karpis	17,1	Bulvės	Tik 2,0
Kiaulienos sardelės	Tik 7,6	Pomidorai	Tik 1,0

1.8.2. Riebalai

Snieguolė Ščeponavičienė

Riebalai – svarbus energijos šaltinis, kadangi jų energinė vertė yra didžiausia, palyginti su kitomis maisto medžiagomis (baltymais, angliavandeniais ir kt.). Riebalai gali būti tiek gyvūninės, tiek augalinės kilmės. Jie skirstomi į paprastuosius, kuriuos sudaro alkoholis ir riebalų rūgštys (triacilgliceroliai, vaškai), sudėtinius, kuriuos sudaro alkoholis, riebalų rūgštys ir papildoma medžiaga, pvz., fosforo rūgštis arba angliavandenis (fosfolipidai, glikolipidai), ir lipidus, t. y. į riebalus panašias medžiagas (terpenai, steroidai; į jų sudėtį riebalų rūgštys neįeina).



Riebalų rūgštys gali būti sočiosios, t. y. tarp anglies atomo nėra dvigubų jungčių, mononesočiosios, kurios turi vieną dvigubą jungtį, ir polinesočiosios, turinčios dvi ar daugiau dvigubų jungčių. Nuo riebalų rūgščių sudėties ir priklauso jų savybės.

Riebalai, turintys daug sočiųjų rūgščių, kambario temperatūroje yra kieti. Tai daugiausia gyvūniniai riebalai: jautienos, kiaulienos riebalai, sviestas, tačiau esama ir kietų augalinių riebalų, pvz., kokosų aliejus. Dauguma augalinių aliejų

sudaryti iš nesočiųjų rūgščių, todėl yra skysti, tačiau gali būti ir skysti gyvūniniai riebalai, pvz., žuvų taukai.

Su riebalais būtina gauti polinesočiųjų linolo ir linoleno rūgščių, kadangi organizmas jų nesintetina. Linolo rūgštis – tai pagrindinė daugelio augalinių aliejų sudedamoji dalis. Daugiausia jos yra saulėgrąžų, sojų ir kukurūzų aliejuje. Linoleno rūgštis gausu sėmenų, rapsų, sojų aliejuje, žaliapapiuose augaluose.

Sočiųjų, mono- ir polinesočiųjų riebalų rūgščių kiekis atskirose riebalų rūšyse skiriasi (4 lentelė).

4 lentelė.

Sočiųjų, mono- ir polinesočiųjų riebalų rūgščių kiekis 100 g produkto

Produktas (100 g)	Bendras riebalų kiekis (g)	Sočiųjų riebalų rūgščių kiekis (g)	Mononesočiųjų riebalų rūgščių kiekis (g)	Polinesočiųjų riebalų rūgščių kiekis (g)
Sviestas, 82,5 proc. riebumo	82,6	49,27	26,26	2,26
Margarinas	60,0	9,77	27,33	17,76
Alyvuogių aliejus	99,5	14,86	70,12	10,61
Kukurūzų aliejus	99,7	12,23	26,09	56,94
Rapsų aliejus	99,8	6,80	58,60	30,20
Saulėgrąžų aliejus	99,8	11,05	19,45	65,05
Sojų aliejus	99,8	14,85	23,04	62,20

Riebalai turėtų sudaryti ne daugiau kaip 30 proc. paros maisto daavinio energinės vertės. Naudingiausia, kad iš jų 70 proc. sudarytų augaliniai ir 30 proc. gyvūniniai riebalai. Riebalų poreikis priklauso nuo amžiaus, lyties ir fizinio aktyvumo.

Riebalai yra visų organizmo ląstelių sudedamoji dalis. Su riebalais ne tik gauname polinesočiųjų riebalų rūgščių, kurių organizmas negali pats pasigaminti, bet ir riebaluose



tirpių vitaminų: A, D, E, K. Taigi polinesočiosios riebalų rūgštys yra būtinos gyvybinei organizmo veiklai. Sočiosios riebalų rūgštys dalyvauja cholesterolio apykaitoje. Esant per dideliu šių rūgščių kiekiui, cholesterolis gali pradėti kauptis kraujagyslių sienelėse, o tai skatina aterosklerozės vystymąsi. Daug sočiųjų riebalų rūgščių yra riebiuose mėsos, pieno produktuose, kokosų, palmių aliejuje.

Mononesočiosios riebalų rūgštys nedidina cholesterolio koncentracijos kraujyje. Šių rūgščių gausu rapsų, alyvuogių aliejuje. Tačiau būtina žinoti, kas yra transriebalai.



Pagrindiniai nesočiųjų riebalų šaltiniai:

- riešutai,
- sėklos (pvz., linų),
- javai,
- žaliosios lapinės daržovės,
- augalinis aliejus,
- margarinas, kuris gaminamas iš augalinio aliejaus,
- avokadas,
- riebi žuvis: lašiša, sardinė ir skumbė.



Sočiųjų riebalų šaltiniai:

- kiauliena,
- riebios dešros,
- sviestas,
- riebieji pieno produktai (pvz., grietininis jogurtas, riebi varškė, sūris, grietinė, grietininiai tortai ar pyragėliai).



Transriebalų šaltiniai:

- stipriai keptas maistas,
- lengvi užkandžiai: traškučiai, pyragėliai, riestainiai, spurgos.

Riebalų neturintys maisto produktai:

- visi vaisiai ir daržovės (išskyrus alyvuoges ir avokadus),
- grūdai (išskyrus kviečių gemalus),
- miltai,
- makaronai,
- duona,
- cukrus.

1.8.3. Transriebalai

Ilona Drulytė

Nedideli transriebalų kiekiai natūraliai aptinkami kai kuriuose atrajojančių galvijų mėsos ir pieno produktuose. Tačiau didesnį susirūpinimą kelia transriebalai, esantys perdirbtuose maisto produktuose. Dirbtinių transriebalų susidaro cheminiu būdu iš dalies hidrinant augalinį aliejų. Hidrinimo proceso metu augalinis aliejus paverčiamas pusiau kietais riebalais, naudojamais margarinuose ir komerciniam maisto ruošimui. Iš dalies hidrinti augaliniai riebalai, arba transriebalai, yra patrauklūs maisto pramonei, kadangi jų ilga tinkamumo vartoti trukmė, yra stabilūs gruzdinant maisto produktus, jų pusiau kieta konsistencija tinkama kepinų, saldumynų ir greitai paruošiamo maisto gamyboje.

PSO teigimu, daugėja mokslinių įrodymų, kad transriebalų vartojimas didina koronarinės širdies ligos riziką. PSO Mitybos, fizinio aktyvumo ir sveikatos strategijoje³⁵, skirtoje dviem pagrindiniams neinfekcinių ligų rizikos veiksniams – mitybai ir fiziniam aktyvumui, pažymima, kad turėtų būti mažinamas iš riebalų gaunamas energijos kiekis, vietoje sočiųjų riebalų reikėtų vartoti nesočiųuosius ir siekti pašalinti iš mitybos transriebalus. Transriebalai didina žemo tankio lipidų (arba blogojo cholesterolio) ir mažina didelio tankio lipidų (arba gerojo cholesterolio) kiekį, didina koronarinės širdies ligos riziką; jie siejami su staigiomis mirtimis nuo širdies ligų ir padidėjusia diabeto rizika.³⁶

Daugiausia dirbtinių transriebalų turintys maisto produktai – margarinas, kulinariniai riebalai, dauguma gruzdintų ir greito maisto produktų, krekeriai ir kiti parduotuvėse pirkti kepiniai, supakuoti užkandžiai. Ar maisto produkte yra transriebalų, galime sužinoti skaitydami maisto produkto etiketę. ES šiuo metu nėra reikalavimo ženklinti transriebalų kiekį, tačiau kai kuriose kitose šalyse transriebalų kiekį privaloma nurodyti maisto produktų etiketėje. Nepatartina rinktis tų produktų, kurių sudėtyje yra iš dalies hidrinto aliejaus (riebalų), ypač kai jų etiketėse nenurodytas transriebalų kiekis.

Rekomenduojama valgyti kaip galima mažiau transriebalų: vidutiniškai per dieną suvartoti mažiau nei 2 gramus arba iš jų gaunama energija turėtų sudaryti iki 1 proc. per parą su



³⁵ http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf

³⁶ WHO Scientific Update on trans fatty acids: summary and conclusions. 2009. R. Uauy, A. Aro, R. Clarke, R. Ghafoorunnisa etc. *European Journal of Clinical Nutrition*. 63, 68-75.

maistu gaunamos energijos. Vertėtų pasirinkti „gerus“ riebalus (mononesočiuosius ir polinesočiuosius riebalus, kurių yra aliejuje, riešutuose, alyvuogėse, avokaduose, žuvyse ir jūros gėrybėse) ir vengti maisto produktų, kurių sudėtyje yra iš dalies hidrinto aliejaus, gruzdinto maisto, mažiau valgyti greito maisto. Didesnė nauda sveikatai tikėtina iš dalies hidrintą aliejų pakeitus įprastu aliejumi.

1.8.4. Angliavandeniai

Snieguolė Ščeponavičienė

Angliavandeniai yra pagrindinis žmogaus organizmo energijos šaltinis. Jie skirstomi į monosacharidus (gliukozė, galaktozė, fruktozė, manozė), disacharidus (sacharozė, laktozė, maltozė) ir polisacharidus (krakmolas, glikogenas, hialurono rūgštis ir kt.).

Organizmas gali tiesiogiai pasisavinti tiktai gliukozę ir fruktozę, kurių yra augalų sultyse ir kai kuriuose vaisiuose. Daugelis kitų angliavandenių iš pradžių turi būti suskaidyti į monosacharidus, o kai kurie monosacharidai – paversti gliukoze. Beveik kiekvienas racione esantis cukrus priskiriamas angliavandenių klasei. Su maistu daugiausia gaunama šių rūšių cukraus: gliukozės, fruktozės, galaktozės, sacharozės ir laktozės. Gliukozės, kitaip dar vadinamos vynuogių, arba kraujo, cukrumi, vaisiuose randama rečiau, tačiau cirkuliudama kraujyje ji aprūpina energija audinius ir yra vienintelis nervinių ląstelių maistas.

Fruktozė, kitaip vadinama vaisių cukrumi, yra pagrindinė medžiaga, vaisiams ir daržovėms suteikianti saldų skonį. Gliukozė, fruktozė ir galaktozė yra priskiriamos monosacharidams – tai mažiausia molekulė, iki kurios suskaidomi angliavandeniai virškinimo metu. Susijungus gliukozei ir fruktozei, gauname sacharozę (maistinį cukrų). Susijungus gliukozei ir galaktozei, gauname laktozę. Laktozė, arba pieno cukrus, yra pagrindinis energinis angliavandenis žinduolių piene. Sacharozė ir laktozė priskiriamos disacharidams, nes jos susideda iš dviejų monosacharidų molekulių.

Monosacharidai yra labai lengvai įsisavinamos energinės medžiagos, nes joms virškinti nereikia fermentų. Disacharidai taip pat yra labai lengvai pasisavinami, jei organizme nesutrikusi juos skaidančių fermentų gamyba, nes tuo atveju pasireiškia sacharozės arba laktozės netoleravimas.

Priešingai nei kitų dviejų energinių maisto medžiagų (riebalų ir baltymų), angliavandenių įsisavinimas žmogaus organizme yra beveik neribotas, o pašalinimas, jei jie nesudeginami iškart, beveik neįmanomas. Todėl antsvorio problemos daugiau susijusios su greitai įsisavinamais

angliavandeniais (o ypač fruktoze) maiste nei su riebalais. Svarbiausias polisacharidas yra krakmolas. Daug krakmolo turi grūdai, ankštiniai produktai, bulvės ir kt. Kartu su krakmolingais produktais gauname ir vandenyje tirpių vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų. Šie produktai turėtų sudaryti didžiąją paros raciono dalį, iš krakmolo turėtume gauti pusę visos raciono energijos.

1.8.5. Skaidulinės medžiagos

Vita Gapšytė

Puikiai žinoma, kad vaisių, daržovių ir grūdinių produktų valgyti sveika – juose gausu vitaminų ir mineralinių medžiagų, reikalingų žmogaus organizmui. Tačiau šiuose produktuose yra ir kitų mūsų organizmui taip pat labai svarbių medžiagų – maistinių skaidulų. Skaidulinėmis medžiagomis (jos dar vadinamos maistinėmis skaidulomis) vadinami angliavandeniai (polisacharidai), kurių yra augaliniuose produktuose ir kurių neskaido žmogaus virškinimo fermentai. Skaidulines medžiagas skaido storosios žarnos mikroflora.

Žmogaus organizmui per parą reikia suvartoti 20–30 g, t. y. ne mažiau kaip 12 g ir ne daugiau nei 32 g, skaidulinių medžiagų. Kiekvienam 1 000 kcal, gaunamų su maistu, reikia gauti 10 g įvairių skaidulinių medžiagų.³⁷ Respublikinio mitybos centro atliktų Lietuvos gyventojų faktinės mitybos tyrimų duomenimis, Lietuvos gyventojai su maistu gauna per mažai skaidulinių medžiagų (2007 m. – 17,9 g), per mažai valgo šviežių daržovių, vaisių ir grūdinių produktų.³⁸ Labai svarbu, kad vaikų mityboje būtų pakankamas maistinių skaidulų kiekis, kuris palengvintų maisto medžiagų judėjimą virškinimo traktu, be to, nuo mažens išugdytas įprotis rinktis maisto produktus, turinčius skaidulinių medžiagų, padės ateityje išvengti širdies ir kraujagyslių sistemos ligų.

Maistinės skaidulos normalizuoja žarnyno veiklą. Jos didina žarnų turinio tūrį ir masę, o tai padeda žarnų turiniui lengviau judėti žarnynu, dėl šios priežasties sumažinama vidurių užkietėjimo rizika. Tačiau šios medžiagos padeda ne tik esant užkietėjusiems viduriams, bet ir skundžiantis vandeningomis išmatomis, kadangi skaidulos pasižymi vandenį sujungiančiomis savybėmis. Skaidulinės medžiagos taip pat padeda išvengti virškinimo sistemos ligų, įrodytas jų poveikis mažinant širdies ir kraujagyslių ligų išsivystymo tikimybę ir kraujo serumo lipidų koncentraciją.

Skaidulinės medžiagos taip pat padeda sergantiesiems diabetu kontroliuoti gliukozės koncentraciją. Todėl labai svarbu, jog mityboje netrūktų šių naudingų medžiagų, juo labiau kad jų nesunku gauti, tiesiog reikia dažniau valgyti maisto produktų, kuriuose gausu skaidulinių medžiagų.

³⁷ Sveikos mitybos rekomendacijos. Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga. Vilnius, 2011.

³⁸ Suaugusių Lietuvos žmonių faktinės mitybos tyrimas ir vertinimas. 2009. *Medicinos teorija ir praktika*. 1, 53-58.

Maistinių skaidulų gausus maistas padeda išlaikyti normalų kūno svorį. Daugiau maistinių skaidulų turintis maistas dažniausiai yra sunkiau sukratomas, todėl ilgiau kramtant greičiau pajuntamas sotumo jausmas, o tai padeda nepersivalgyti. Taip pat toks maistas yra ilgiau virškinamas, todėl ilgesnį laiką jausitės sotūs.

Vartojant per daug skaidulinių medžiagų (75–80 g per dieną) galimi sveikatos sutrikimai: pilvo pūtimas, pilnumo jausmas. Per didelis suvartojamų skaidulinių medžiagų kiekis taip pat gali sutrikdyti kai kurių mineralinių medžiagų, pvz., geležies, kalcio, magnio ir cinko, įsisavinimą. Todėl net ir valgant sveikatai naudingų produktų reikia jausti saiką, kad per didelis tam tikrų naudingų medžiagų kiekis nesukeltų sveikatos problemų.

Renkantis maisto produktus labai svarbu atkreipti dėmesį į tai, kas parašyta etiketėje, joje esantis užrašas „skaidulinių medžiagų šaltinis“ ir „daug skaidulinių medžiagų“ turėtų paskatinti rinktis šį maisto produktą. Tačiau net jei produktas nėra specialiai paženklintas, reikia nepamiršti, kad neskaldytų grūdų, sveikų grūdų ar nesmulkintų kviečių miltai, rudieji ar laukiniai ryžiai bei iš jų pagaminti maisto produktai visada turės daugiau skaidulinių medžiagų.

1.8.6. Vitaminai ir mineralinės medžiagos

Snieguolė Ščeponavičienė



Vitaminai sudaro nedidelę, bet labai svarbią maisto dalį, yra būtini organizmo gyvybinei veiklai, medžiagų apykaitai. Žmonių organizmo ląstelėse vitaminai nesintetinami, todėl būtina gauti pakankamą jų kiekį su maistu. Pagal savybes jie skirstomi į tirpius riebaluose (vitaminai A, D, E, K) ir tirpius vandenyje (C, P ir B grupės).

Mineralinės medžiagos – taip pat labai svarbi maisto produktų dalis. Kalcis, fosforas, kalis, natrias, magnis, geležis, chloras, manganas, jodas, siera, fluoras, varis, chromas, cinkas, selenas – tai pagrindinės mineralinės medžiagos, turinčios įtakos organizmo ir atskirų jo sistemų formavimuisi ir vystymuisi.

Tik vartodami įvairių ir gyvūninės, ir augalinės kilmės maisto produktų galėsime aprūpinti savo organizmą būtinais vitaminais ir mineralinėmis medžiagomis. Termiškai ruošiant valgį (kepant, verdant) augaliniuose produktuose esančių vitaminų gerokai sumažėja. Norint išsaugoti kuo daugiau vitaminų galima vaisius ir daržoves užšaldyti žemesnėje kaip -18°C temperatūroje.

Vitaminų gausu ir gyvūniniuose produktuose. Vitamino A šaltinis yra ne tik morkos, pomidorai, špinatai ar kitos daržovės, bet ir žuvų taukai, sviestas, kiaušinio trynys, pienas ir kt. Šiuose gyvūniniuose produktuose gausu ir vitamino D. Vitaminas D labai svarbus mineralinių medžiagų – kalcio, fosforo – apykaitai. Pagrindinis vitamino B1 šaltinis – grūdų produktai, tačiau taip pat jo yra ir kepenyse, inkstuose, piene ir kt. Šis vitaminas dalyvauja angliavandenių apykaitoje, taip pat raumenims perduoda nervinius impulsus. Vitamino B2 gausu lapinėse daržovėse, grikių kruopose, kviečiuose, tačiau ir mėsoje, pieno, žuvų produktuose, kiaušiniuose taip pat jo rasime. Šis vitaminas būtinas aminorūgščių ir baltymų apykaitai ir gamybai, teigiamai veikia riebalų įsisavinimą.

Kalcis, fosforas – sudėtiniai kaulų ir dantų komponentai. Pagrindinis kalcio šaltinis – pienas ir jo produktai, taip pat kopūstai, brokoliai, įvairios kruopos. Fosforo gausu juodojoje arbatoje, kavaos milteliuose, fermentiniame sūryje.

Taigi žmogaus organizmui reikia visų maisto medžiagų, mažiausi mikroelementai, net minimalūs jų kiekiai leidžia darniai funkcionuoti visoms organizmo sistemoms. Visavertė mityba, neatsisakant nei gyvūninių produktų, nei atskirų riebalų ar gausiai angliavandenių turinčių produktų (tai dažnai madinga šiuolaikinėse dietose), leis mums išlikti žvaliems, džiaugtis gražiu kūnu ir puikia sveikata.

1.8.7. Energinė maisto produktų vertė

Snieguolė Ščeponavičienė

Gyvybinei žmogaus veiklai palaikyti būtina energija. Vienintelis energijos šaltinis yra maistas. Maisto produktuose yra baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų, vandens ir kitokių junginių. Pagrindinės maisto medžiagos – baltymai, riebalai, angliavandeniai, tolydžio sudegdamos, teikia energiją, kuri panaudojama trijų rūšių darbui: mechaniniam (raumenų susitraukimui), elektriniam (jonų pernešimui per ląstelių membranas) ir cheminiui (naujų molekulių sintezei). Su maistu gaunama ir organizmo sunaudojama energija apskaičiuojama kalorijomis. Iš vieno gramo riebalų žmogaus organizmas gauna 9 kcal, iš vieno gramo baltymų, taip pat ir angliavandenių – 4 kcal.



Žmogaus organizmas sunaudoja tik tiek energijos, kiek jam būtinai reikia. Skirtumas tarp gaunamos ir išseikvojamos energijos vadinamas energiniu balansu. Jeigu energinis balansas teigiamas (žmogaus organizmas gauna daugiau energijos negu sunaudoja), ši energija organizme kaupiasi riebalų pavidalu. Ne visas maisto medžiagas organizmas vienodai įsisavina: angliavandenius – lengviau negu riebalus ir baltymus. Cinkas įsisavinamas geriau už geležį ir kt.

Įprastai žmogus maitinasi tris arba keturis kartus per parą. Jei valgoma tris kartus – pusryčiai turėtų sudaryti 30 proc. paros energinės vertės, pietūs – 40–45 proc., vakarienė – 25–30 proc. paros energinės vertės. Maitinantis keturis kartus per parą pusryčiai turėtų sudaryti 25 proc., pietūs – 35 proc., pavakariai (priešpiečiai) – 15 proc., vakarienė – 25 proc. paros energinės vertės. Pagal tai, koks žmogaus fizinis aktyvumas, skaičiuojama, kiek reikia gauti energijos (kcal) per parą moterims ir vyrams. Jei dirbamas labai lengvas fizinis darbas (tarnautojai, studentai), vyrams rekomenduojama gauti 2 100–2 450, moterims – 1 800–2 000 kcal per parą.

Labai svarbu tinkamai pasirinkti maisto produktus, kad gaunant tokią pačią energinę vertę organizmas būtų aprūpinamas visomis būtiniausiomis medžiagomis.

Atskirų maisto produktų energinė vertė skiriasi: 100 g 9 proc. riebumo varškės yra 160 kcal, liesos varškės – 99 kcal, o 22 proc. riebumo varškės sūrio – 287 kcal. 100 g jautienos filė yra 103 kcal, kiaulienos sprandinės – 285 kcal, o kiaulienos šoninės – 637 kcal. 100 g agurkų yra 11 kcal, bulvių – 81 kcal, bananų – 97 kcal.

Taigi kalorijų skaičiavimas labai praverčia įvertinant, kiek ir kokių maisto produktų ar patiekalų galime valgyti kiekvieną dieną nekenkdami savo sveikatai.

1.9. Maisto papildai

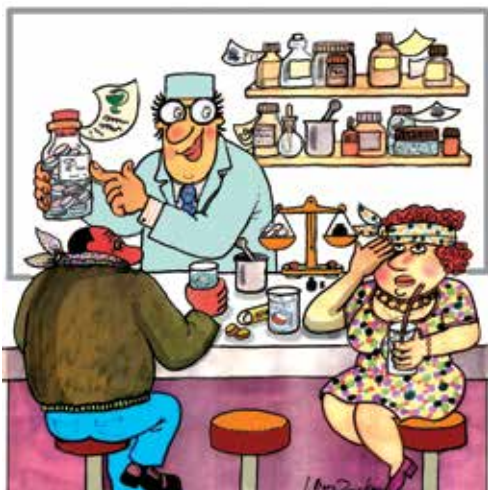
Evelina Venckevič

Maisto papildai – tai maisto produktai, kuriuose koncentruotas tam tikrų medžiagų kiekis. Esant reikalui, šiomis medžiagomis galima papildyti mitybos racioną. Maisto papildai rinkai tiekiami dozuotomis formomis – kapsulėmis, pastilėmis, tabletėmis, kitomis panašiomis formomis bei miltelių maišeliais, ampulėmis, buteliukais su lašų dozatoriais bei kitomis panašiomis skysčių ir miltelių, skirtų vartoti mažais dozuotais kiekiais, formomis.

Maisto papildų pasiūla rinkoje yra didžiulė ir nelengva išsirinkti tinkamiausią. Dažniausiai maisto papildų rekomenduojama vartoti siekiant papildyti žmonių mitybą, tačiau neretai maisto papildai asocijuojasi su vaistais. Būtina prisiminti, kad maisto papildai – tai maisto produktai, o ne vaistai. Keletas priežasčių, lemiančių, kad maisto papildai vartotojams asocijuojasi su vaistais: tokia pati, kaip ir vaistų, maisto papildų forma ir pakuotė (tabletės, kapsulės, buteliukai su lašų dozatoriais ir pan.), prekyba maisto papildais vykdoma vaistinėse. Vaistinės – tik viena iš galimų maisto papildų pardavimo vietų. Maisto papildais prekiaujama ir didesnėse maisto produktų parduotuvėse, populiarėja prekyba internetu. Lietuvos ir ES teisės aktai draudžia reklamuojant maisto papildus teigti apie jų (ar jų sudedamųjų dalių) gydomąsias ar profilaktines savybes, išskyrus tuos atvejus, kai tokius teiginius patvirtina Europos Komisija.

Šio draudimo labai dažnai nesilaikoma, reklamuojant siekiama vartotojus įtikinti, kad maisto papildų poveikis prilygsta vaistams. Aktyvi, o kartais net agresyvi maisto papildų reklama lemia, kad vartotojai klaidingai supranta maisto papildų paskirtį.

ES (taip pat ir Lietuvoje) griežtai reglamentuota, kokie vitaminai ir mineralinės medžiagos gali būti naudojami maisto papilduose. Deja, šiuo metu nėra nustatyti minimalūs ir maksimalūs kiekiai, t. y. neregamentuota, kiek daugiausia ar mažiausia gali būti tam tikrų vitaminų ar mineralinių medžiagų maisto papilde.



Teisės aktuose nurodytos tik suvartoti rekomenduojamos paros normos (RPN). 100 proc. RPN reiškia, kad nurodytame maisto papildo kiekyje (pvz., 1 ar 2 tabletėse) yra konkretaus vitamino ar mineralinės medžiagos 1 paros suaugusiems žmonėms rekomenduojama norma.

Kiekvieno maisto papildo etiketėje turi būti nurodomas maisto papildo kiekis, kurį rekomenduojama suvartoti per parą, perspėjimas neviršyti nustatytos rekomenduojamos dozės, paaiškinimas apie tai, kad maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas bei įspėjimas, kad maisto papildas turi būti laikomas vaikams nepasiekiamoje vietoje. Privaloma nurodyti ir maisto papilde esančių maistinių ar kitų medžiagų, turinčių mitybinį arba fiziologinį poveikį, kiekį bei vitaminų ir mineralinių medžiagų RPN procentą.

Neretai maisto papilduose vitaminų ar mineralinių medžiagų kiekiai būna tokie maži, kad suvalgęs apelsiną ar morką šių medžiagų žmogus gautų gerokai daugiau. Tačiau pasitaiko, kad maisto papilduose, ypač tuose, kuriuos vartoja sportininkai, vitaminų ir mineralinių medžiagų kiekiai smarkiai viršija RPN. Sportininkams skirtuose maisto papilduose B grupės vitaminų kiekiai dažnai siekia 1 000 proc. ar net 10 000 proc. RPN. Tokiu atveju suvartoję etiketėje nurodytą rekomenduojamą kiekį (pvz., vieną tabletę) gautume 10 ar 100 parų rekomenduojamos normos kiekį.

Vartojant keletą maisto papildų vienu metu reikia atkreipti dėmesį į tai, kokių medžiagų yra jų sudėtyje, nes vartojant maisto papildus, kuriuose yra atskirų medžiagų kompleksas, tos pačios medžiagos gaunama iš skirtingų produktų. Be to, kai kurios medžiagos, pvz., riebaluose tirpūs vitaminai A, D, E, K, kaupiasi žmogaus organizme, todėl vartojant dideliais kiekiais gali atsirasti hipervitaminozė. Maisto papildų sudėtyje taip pat būna įvairių augalų. Šių žolinių preparatų teigiamas poveikis toli gražu ne visada yra moksliskai įrodytas.

Be abejo, Lietuvoje tradiciškai vartojami augalai, tokie kaip ramunėlės, čiobreliai ar kt., vartotojams yra pažįstami ir priimtini, tačiau šiuo metu ypač paplito ir išpopuliarėjo sudedamosios dalys, gaunamos iš Indijoje ar Kinijoje augančių augalų. Apie jų saugą ir poveikį nėra pakankamai informacijos, kaip nėra informacijos ir atliktų tyrimų tokių atvejų, kai vienoje kapsulėje ar tabletėje yra apie 10–20 įvairių žolinių preparatų. Neaišku, kaip žmogaus organizmą veikia būtent toks medžiagų kompleksas.

Šiuolaikiniam vartotojui svarbūs du dalykai. Pirma, už maisto papildo saugumą atsakingas gamintojas, o antra – vartotojas turi būti budrus. Gyvendamas vartotojiškoje visuomenėje, kur siūloma įvairiausių prekių ir paslaugų, pats žmogus turi mokėti pasirinkti tai, ko jam reikia ir kas jam naudinga. Siekiant pagerinti mitybos būklę neabejotinas prioritetas turi būti teikiamas maisto produktų įvairovei. Maisto papildai turėtų būti tik papildomas maistingųjų ir biologiškai aktyvių medžiagų šaltinis.

Prieš perkant maisto papildus rekomenduojama pasitarti su gydytoju ar mitybos specialistu. Taip pasirinktas maisto papildas geriausiai atitiks organizmo poreikius. Rekomenduojama rinktis tuos maisto papildus, kuriuose vitaminų ir mineralinių medžiagų kiekis sudaro apie 100 proc. RPN, ir visada atidžiai skaityti maisto papildo etiketę, ypač sudėtį ir informaciją apie sudedamųjų dalių kiekius.

Perkant maisto papildus vaikams būtina atkreipti dėmesį į tai, kokiai amžiaus grupei maisto papildas skirtas. Būti atsargiems, jeigu maisto papildų sudėtyje yra įvairių egzotinių augalų. Praver-tu pasidomėti jų poveikiu. Sportuojantys žmonės, prieš pradėdami vartoti maisto papildų, turėtų tinkamai įvertinti savo mitybą, fizinį krūvį ir, pasitarę su mitybos specialistais, išsirinkti jiems tinkamiausią maisto papildą. Verta atminti: tai, kas tinka vienam, nebūtinai tinka visiems.

1.10. Druska

Vita Gapšytė



Druska yra kristalinės struktūros cheminė medžiaga, sudaryta iš 40 proc. natrio ir 60 proc. chloro. Didžiausias druskos šaltinis gamtoje yra druskingi vandenys (vandenynai, jūros, ežerai, požeminiai vandens telkiniai), taip pat druska gali būti kasama karjeruose ar šachtose.

Druska yra unikalus kasdienio vartojimo produktas, labai svarbi maistinė medžiaga. Ji yra seniausias maisto produktuose naudojamas konservantas, dėl savybės sulėtinti mikroorganizmų dauginimąsi maiste druska daro maistą saugų ir patrauklų ilgiau vartoti. Druska ne tik suteikia maistui sūrumo, bet gali ir sustiprinti saldų, kartų ar rūgštų skonį.

Druskos būna kelių rūšių. Nuo seno Lietuvoje daugiausia vartojama akmens druska, tačiau dabar žmonės vis dažniau renkasi jūros druską. Gaminant maistui skirtą akmens druską, iš jos išvalomos šalutinės mineralinės medžiagos, o jūros druska, išgaunama iš jūros vandens, paprastai nedaug apdorojama, stengiantis joje palikti tam tikrų mikroelementų priklausomai nuo jūros vandenyje esančių cheminių medžiagų. Jūros druskai priskiriama rožinės spalvos Himalajų druska, smulkinta jūros druska ir kitos retesnės druskos rūšys.³⁹ Ši druska skiriasi savo išvaizda, kristalų forma bei šiek tiek skonio savybėmis, tačiau visų jos rūšių pagrindinė sudedamoji dalis yra natrio chloridas.

Renkantis druską daug svarbiau atkreipti dėmesį ne į jos spalvą ar kristalų formą, bet į tai, ar druska praturtinta jodu. Tai ypač svarbu Lietuvos gyventojams, nes Lietuva priklauso jodo trūkumo zonai. Jodas labai svarbus skydliaukės hormonų, kurie atsakingi už medžiagų apykaitą, proteinų vystymąsi, sintezei.

Nedidelis druskos kiekis būtinas organizmo skysčių bei rūgščių ir šarmų balansui palaikyti. PSO duomenimis, per didelis druskos kiekis gali būti pirminės arterinės hipertenzijos (padidėjusio kraujo spaudimo) priežastis. Per didelis natrio, esančio druskoje, kiekis sutrikdo organizmo skysčių pusiausvyrą, padidėja kraujo plazmos tūris, o tai sąlygoja didesnę kraujo spaudimą (arterinę

³⁹ Guide to gourmet salt, Mayo Clinic. <http://www.mayoclinic.com/health/gourmet-salt/MY00769>

hipertenziją). Arterinė hipertenzija susijusi su širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, kairiojo širdies skilvelio hipertrofija, šlapimo sistemos ligomis.

Moksliniais tyrimais nustatyta, jog žmonėms, sergantiems arterine hipertenzija, pradėjus mažiau vartoti druskos jų arterinis kraujo spaudimas sumažėja.⁴⁰ Lietuvos gyventojai labai dažnai susiduria su arterinės hipertenzijos sukeliama sveikatos problemomis. Higienos instituto duomenimis, Lietuvoje 2011 m. skaičiuojant 1 000-čiui gyventojų sergamumas hipertenzinėmis ligomis buvo 195,7. Žinoma, druska nėra pagrindinis ar vienintelis arterinės hipertenzijos išsivystymo veiksnys, tačiau jos kiekį, kartu ir daromą poveikį galime tikrai nesunkiai kontroliuoti.

Siekiant išvengti su per didelio druskos kiekio suvartojimu susijusių sveikatos sutrikimų, reikia druskos suvartoti ne daugiau nei PSO rekomenduojamas neviršyti 5 g druskos kiekis⁴¹ (5 g druskos yra maždaug vienas kupinas arbatinis šaukštelis druskos). Į šį druskos kiekį įskaičiuojama ir druska, naudojama maisto produktų gamyboje, ir papildomai maistui pagardinti prieš valgant dedama druska. Lietuvos gyventojai suvartoja daug didesnę druskos kiekį nei rekomenduojama – Respublikinio mitybos centro duomenimis, 2007 m. vidutiniškai buvo suvartojama 8,75 g. Tyrimo duomenys parodė, kad Lietuvoje vyrai druskos vartoja daugiau nei moterys, be to, 6,6 proc. gyventojų sūdo maistą jo net neparagavę. Šitaip statistiškai reikšmingai dažniau taip pat daro vyrai.

Maždaug 15–20 proc. suvartojamos druskos gauname ja patys pagardindami maistą. Dar 15 proc. druskos gauname su natūraliai (t. y. neprisidėta gamybos metu) maisto produktuose esančia druska. Didžiąją dalį druskos (65–70 proc.) suvartojame su jau pagamintu maistu (tai produkto gamybos metu įdėtas druskos kiekis).⁴²



⁴⁰ Links Between Dietary Salt Intake, Renal Salt Handling, Blood Pressure, and Cardiovascular Diseases, American physiology association. <http://physrev.physiology.org/content/85/2/679.full#R38>

⁴¹ Reducing salt intake in populations Report of a WHO Forum and Technical Meeting, World Health Organization, Paris, 2006.

⁴² Salt and Health, Scientific Advisory Committee on Nutrition, 2003. <http://collections.europearchive.org/tna/20100927130941/http://food.gov.uk/multimedia/pdfs/saltandhealth0503.pdf>

Kadangi didžiąją druskos dalį gauname su jau pagamintu maistu, labai svarbu rinktis maisto produktus, kuriuose mažiau druskos, ir vengti tų produktų, su kuriais gauname daugiausiai druskos. Turbūt nekyla abejonių, kad labai daug druskos yra bulvių traškučiuose, sūdytuose riešutuose ar vytintuose mėsos ir žuvies gaminiuose. Tačiau šių produktų vartojame rečiau ir mažesniais kiekiais, o mūsų kasdien vartojamuose maisto produktuose, kurie visai neatrodo sūrūs, druskos kiekis taip pat didelis.

Daug druskos yra tokiuose mėsos gaminiuose, kaip šaltai ir karštai rūkyta dešra ar pienoškos dešrelės (suvalgę keturias virtas dešreles gausime beveik visą paros druskos normą). Fermentiniame sūryje taip pat daug druskos. Nacionalinio maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo instituto (NMVRVI) duomenimis, 100 g tokio sūrio yra net 1,5 g druskos, o tai beveik trečdalis rekomenduojamo neviršyti druskos kiekio. Net ir pusryčiams mėgstami kukurūzų dribsniai gali turėti apie 1 g druskos (100 g produkto).

Renkantis mažiau druskos turinčius maisto produktus, taip pat svarbu nesūdyti patiekalų prieš valgį ar gaminant maistą arba bent jau stengtis sūdyti tik tada, jei paragavus tikrai jaučiamas druskos trūkumas. Pradėję mažiau sūdyti maisto produktus vėliau druskos stygiaus nebejaučiame, kadangi per keletą savaičių skonio receptoriai prisitaiko prie mažesnio druskos kiekio ir suvartodami mažiau druskos nejaučiame jos trūkumo.

Siekiant užtikrinti gerą sveikatą reikia ne tik rinktis mažiau druskos turinčius maisto produktus, bet ir laikytis kitų sveikos mitybos principų.

1.11. Cukraus ir saldumynų vartojimas

Evelina Venckevič

Saldūs, daug cukraus turintys produktai yra maisto pasirinkimo piramidės viršūnėje, vadinasi, šių produktų reikia vartoti retai. Rekomenduojama rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus, mažiau vartoti saldžiųjų gėrimų, saldumynų. Tinkamai maitinantis valgoma daug vaisių, daržovių, grūdinių produktų ir mažai cukraus bei druskos.

Lietuvoje atliktų mokinių mitybos tyrimų metu nustatyta, kad nemaža dalis mokinių kasdien vartoja saldumynų. Vaikai yra viena jautriausių ir pažeidžiamiausių mūsų visuomenės grupių, nes jie negali patys rinktis ir nuspręsti, kuo ir kaip maitintis. Per parą vaikas vidutiniškai turėtų gauti apie 2 000 kcal. 100 g saldumynų energinė vertė dažniausiai svyruoja nuo 300 kcal iki 400 kcal. Jeigu vaikai per dieną suvalgo apie 200 g saldumynų, tai sudaro nuo 30 proc. iki 40 proc. paros maisto davinio energijos, o PSO rekomenduoja, kad iš cukraus būtų gaunama ne daugiau kaip 10 proc. paros maisto davinio energijos.

Cukrus ir gliukozės sirupas suteikia saldumo skonį. Kaip minėta, 100 g saldumynų energinė vertė – dažniausiai nuo 300 kcal iki 400 kcal. Palyginimui – 100 g morkų energinė vertė yra 31 kcal, obuolių sulčių – 44 kcal. Vaisiuose ir daržovėse yra daug įvairių vitaminų ir mineralinių medžiagų, o saldumynuose jų dažniausiai visai nėra. Apibendrinant galima teigti, kad su saldumynais gaunama energinė vertė yra gana didelė, tačiau vertingų maisto medžiagų nėra daug.

Dažnas saldumynų vartojimas kenkia tiek vaikų, tiek suaugusiųjų sveikatai. Cukraus vartojimas laikomas dantų ėduonies rizikos veiksniu, ypač jei prasta burnos ertmės higiena. Kuo dažniau vartojama maisto produktų ir gėrimų, kuriuose daug cukraus, kuo ilgiau jie būna burnos ertmėje, tuo didesnė tikimybė, kad atsiras dantų ėduonis.

Angliavandeniai suteikia maistui saldumo. Maisto produktai, kuriuose yra daug paprastųjų angliavandenių (gliukozės, fruktozės ir kt.), paprastai turi labai mažai kitų vertingų maisto medžiagų, todėl jie yra tik



energijos šaltinis. Per didelė energinė vertė skatina nutukimą. Nutukimas yra širdies ir kraujagyslių, vėžio, cukrinio diabeto ir kitų ligų rizikos veiksnys. Valgant daug cukraus ir riebalų slopinama imuninė sistema, todėl vaikas lengviau suserga.⁴³

Atsiradus naujoms maisto gamybos technologijoms, tobulėja ir konditerijos pramonė. Saldumynai, o ypač spalvoti vaikams skirti saldėsiai, gaminami atsižvelgiant į mažųjų vartotojų poreikius. Vaikai nori, kad saldainiai būtų spalvoti, žaismingi arba su animacinių filmų herojais. Saldumynų gamintojai suinteresuoti pagaminti ilgai negendančius ir vaikams patrauklius saldumynus. Norimas rezultatas pasiekiamas konditerijos pramonėje naudojant daug konservantų, saldiklių, dažiklių bei kitų maisto priedų.

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad dažikliai E 102 (tartrazinas), E 104 (chinolino geltonasis), E 110 (oranžinis geltonasis), E 122 (karmosinas), E 124 (raudonasis ponso dažiklis 4R), E 129 (alura raudonasis AC) gali neigiamai paveikti vaikų aktyvumą bei dėmesį, todėl nuo 2010 m. liepos 20 d. įsigaliojo Europos Parlamento ir Tarybos reglamento (EB) Nr. 1333/2008 nuostata⁴⁴, reikalaujanti, kad maisto produktų, kurių sudėtyje yra anksčiau minėtų dažiklių, etikečių ženklime būtų nurodoma, jog šios medžiagos gali neigiamai paveikti vaikų aktyvumą ir dėmesį.

Lietuvos rinkoje parduodama daug įvairių saldumynų iš skirtingų pasaulio šalių. Jie pasižymi ryškia, marga pakuote. Pagrindinės spalvotų saldumynų sudedamosios dalys yra cukrus, gliukozės sirupas ir įvairūs maisto priedai.



Nacionalinio maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo instituto (NMVRVI) atlikto saldumynų rizikos vertinimo metu nustatyta, kad Lietuvos rinkoje esančiuose saldumynuose naudojama apie 40 skirtingų maisto priedų. Į beveik visų saldumynų sudėtį buvo pridėta įvairių dažiklių. Dažniausiai saldumynuose yra naudojami trys dažikliai (E 129, E 133, E 110). 63 proc. saldainių sudėtyje buvo dažiklio E 129 (alura raudonasis AC), 59 proc. – E 133 (briliantinis mėlynasis FCF), 51 proc. – E 110 (saulėlydžio geltonasis FCF). 60,7 proc. saldumynų sudėtyje buvo dažiklių E 110, E 104, E 122, E 129, E 102, E 124, kuriems esant turi būti privalomas ženklavimo

⁴³ Šurkienė G., Stukas R. Įvairaus amžiaus vaikų mityba ir jos vertinimas. Vilniaus universiteto leidykla, 2003.

⁴⁴ 2008 m. gruodžio 16 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (EB) Nr. 1333/2008 dėl maisto priedų (OL 2008 L 354, p. 16).

užrašas „Gali neigiamai paveikti vaikų aktyvumą ir dėmesį“. Nustatyta, kad vaikams skirtuose saldumynuose dažniausiai būna po keletą dažiklių, o kartais siekia net 9 dažiklių ribą. Saldumynuose vengiama vartoti ir natūralių dažiklių, nes jie nesuteikia tokios patrauklios išvaizdos kaip sintetiniai, o vaikai rinkdamiesi maistą labai daug dėmesio skiria jo išvaizdai ir pateikimui.

Siekiant užtikrinti sveikatai palankų vaikų maitinimą numatyta, kad vaikų maitinimui mokyklose draudžiama tiekti kai kurias maisto produktų grupes, tarp jų ir saldainių, šokolado ir jo gaminių, konditerijos gaminių su glaistu, šokoladu ar kremu, kramtomosios gumos su maisto priedais. Pateiktas ir maisto priedų, kurių neturi būti mokiniams maitinti skirtuose maisto produktuose, sąrašas.⁴⁵

Rekomenduojama valgyti mažiau saldumynų. Visiškai jų atsisakyti nebūtina, tiesiog reikia mažiau jų vartoti, tik tam tikromis progomis (savaitgaliais ar per šventes). Užkandžiams nerekomenduojami saldainiai ir pyragaičiai, kuriuose daug cukraus, ar bulvių traškučiai, nes juose daug riebalų ir druskos. Siūloma rinktis naudingesnius maisto produktus: vaisius, riešutus ar sumuštinį su grūdėta duona ir žuvimi, liesa mėsa ar mažiau riebiu sūriu. Galima patiems pasigaminti užkandžių mišinių iš mėgstamų džiovintų vaisių ir riešutų. Siūloma neužmiršti saldumynais pasidalyti su draugais. Taip bus mažiau suvartota cukraus. Atkreiptinas dėmesys, jog saldumynai nėra visavertis maistas, ir jie negali būti vartojami vietoj pagrindinių valgytų.

⁴⁵ Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. liepos 19 d. įsakymas Nr. V-645 „Dėl Mokinių maitinimo organizavimo bendrojo lavinimo mokyklose tvarkos aprašo patvirtinimo“. Žin., 2010, Nr. 89-4735.

1.12. Pakeistos sudėties maistas ir jo nauda sveikatai

Snieguolė Ščeponavičienė



Pastaraisiais metais vartotojai vis labiau domisi, kurių produktų vartojimas ar nevartojimas padėtų užtikrinti gerą sveikatą ir puikią savijautą. Šiuos klausimus gvildena mokslininkai, gydytojai, maisto produktų gamintojai ir pakuotojai. Dar 2003 m. PSO ekspertai sprendė, kokius iššūkius reikėtų kelti mitybai siekiant išvengti daugelio visuomenės sveikatos problemų Europoje.

Neginčijama, kad sveika mityba turi įtakos nutukimui, taip pat vėžinių susirgimų, antrojo tipo diabeto, širdies ir kraujagyslių bei kitų ligų išsivystymui.

Vieni svarbiausių veiksnių – riebalų, druskos ir cukraus kiekio mažinimas. Pakeistos sudėties yra toks maistas, kuriame sumažintas druskos, cukraus ir riebalų kiekis. Tokie gali ir turėtų būti įprastiniai mūsų mitybos produktai, kuriuos vartojame kiekvieną dieną.

Labai svarbu, kad pakeistos sudėties maisto skonis būtų panašus į įprastinio produkto. Jei druskos kiekį sumažinsime taip, kad vartotojui skonis taps nepriimtinas, jis tiesiog šio produkto nepirks. Todėl druskos mažinimą reikėtų kompensuoti kitomis skonio savybėmis, pvz., pridendant prieskonių, žolelių, jei tai įmanoma. Taip pat reikia nepamiršti, jog druska naudojama ir kaip konservantas. Sumažinus druskos kiekį gali kilti pavojus produkto saugai. Jei druska bus pakeista kitais konservantais, kažin ar produktas taps sveikesnis. Todėl gamintojams keliamas didelis uždavinys.

Tam, kad produktas būtų laikomas pakeistos sudėties, turi atitikti vieną ar visus tris kriterijus, t. y. sumažintas riebalų, druskos ir cukraus kiekis. Taip pat išlieka kiti reikalavimai: produktas turėtų išlaikyti įprastas ar neženkliai pakitusias skonio savybes, turi būti užtikrinta jo sauga, neturėtų kisti kaina, t. y. ji neturi smarkiai didėti. Todėl gamintojai, kurdami naujas receptūras, laikosi pagrindinių reikalavimų ir stengiasi, kad nepakistų produkto pakuotė, konsistencija, išvaizda, kaina ir kitos savybės arba šios savybės išliktų artimos produktui.

Šiuo tikslu dirba technologai, mokslininkai, taip pat ir vadybininkai, pateikdami informaciją vartotojui apie naują pakeistos sudėties produktą. Labai svarbu, kad šis produktas galėtų konkuruoti su analogiškais rinkoje esančiais gaminiais.

Daržovės, vaisiai, net žuvis nepriskiriami produktams, kurių sudėtį būtų tikslinga keisti. Labiausiai tikėtina sumažinti transriebalų, druskos ir cukraus kiekį. Geri pakeistos sudėties maisto pavyzdžiai – 25 proc. mažiau druskos duonoje, nuo 38 proc. iki 15 proc. – pusryčių dribsniuose, taip pat druskos mažinimas mėsos gaminiuose. Nuo 40 proc. iki 10 proc. mažiau cukraus gaiviuosiuose gėrimuose, margarino gamyboje nenaudojami transriebalai, bulvių traškučiuose druskos kiekis sumažintas 25 proc., o sočiųjų riebalų rūgščių – nuo 70 proc. iki 30 proc.

Net ir saldainiuose įmonės sumažina cukraus kiekį, o saldumo priduoja saldieji augalai.

Pakeistos sudėties maisto specialaus ženklelio kol kas nėra, tačiau visą reikalingą informaciją apie sudėtinę dalį galima rasti ženklinimo etiketėje, o gamintojai stengiasi tokius maisto produktus aktyviai reklamuoti ir informuoti pirkėjus apie jų naudą.

1.13. Kuo numalšinti troškulį

1.13.1. Vanduo



Ilona Drulytė

Visi esame girdėję skambiają Antuano de Sent Egziuperi frazę apie vandenį: „Netinka sakyti, kad tu būtinas gyvybei, tu pats esi gyvybė. Tu – pats didžiausias turtas pasaulyje.“ Šiuos žodžius pagrindžia tai, kad žmogus be maisto išgyvena savaitėmis ar net mėnesiais, tačiau be vandens gali mirti per keletą dienų.

Organizmo gyvybinėms funkcijoms palaikyti svarbu kasdien gauti reikiamą vandens kiekį, t. y. 6–8 stiklines (1,5–2 litrus). Vanduo – pagrindinis maisto produktas. Maisto produktų paprastai perkame parduotuvėse ir galime rinktis pagal sudėtį, kainą, pakuotę, o vandenį geriamo tokį, koks teka iš čiaupo mūsų namuose ar semiamas iš šulinio. Vandens kokybė yra griežtai reglamentuojama, tačiau, deja, ne visi jį namuose turime tinkamos kokybės.

Gamtoje esantis vanduo nėra tik vandenilio ir deguonies junginys, jame daug įvairių ištirpusių mineralinių druskų, kurių sudėtyje yra kalcio, magnio, natrio, kalio, chloridų, sulfatų, rūgščiųjų karbonatų ir kt. Šių medžiagų kiekis priklauso nuo hidrogeologinių vandens formavimosi sąlygų. Vandenyje taip pat yra biologiškai aktyvių mikroelementų, vadinamų būtinaisiais elementais, – fluoro, mangano, geležies, jodo, cinko, vario ir kt. Be šių gamtinės kilmės medžiagų, vandenyje gali būti teršalų – pesticidų, sunkiųjų metalų, naftos produktų ir kt. bei specialiai vandenį ruošiant pridėtų medžiagų (pvz., naudojamų vandeniui dezinfekuoti).

Lietuvoje per 75 proc. gyventojų aprūpinami viešai tiekiamu geriamuoju vandeniu, likusi dalis dažniausiai vartoja individualių šachtinių šulinių ar gręžinių vandenį. Lietuvoje viešajam geriamojo vandens tiekimui naudojamas tik požeminis vanduo. Tiesa, daliai Klaipėdos miesto tiekiamas vanduo iš infiltracinės vandenvietės: paviršinis kanalo vanduo įterpiamas į gruntą ir vėliau išgautas jau kaip požeminis. Daugelyje Europos valstybių viešajam vandens tiekimui naudojamas ir paviršinis – upių, ežerų ar net jūros – vanduo. Pagrindinė su geriamojo vandens kokybe siejama visuomenės sveikatos problema – per didelis gamtinio fluorido kiekis kai kuriuose šiaurės

Vakarų Lietuvos rajonuose, todėl čia yra tikimybė susirgti fluoro pertekliaus organizme sukelta liga – dantų fluoroze. Ši problema palaipsniui sprendžiama, tačiau toks geriamasis vanduo vis dar tiekiamas per 78 000 gyventojų.

Vis dėlto daugiausia gyventojų nusiskundimų yra dėl indikatorinių (neturinčių tiesioginio neigiamo poveikio gyventojų sveikatai, bet veikiančių juslinių vandens savybių pablogėjimą) geriamojo vandens rodiklių, ypač per didelio geležies ir mangano kiekio geriamajame vandenyje. Dėl didelės geležies, mangano koncentracijos pakinta vandens spalva, kartais vanduo įgauna pašalinį kvapą, jis gadina santechnikos įrangą ir skalbinius. Nors ir nemalonu, bet gerti galima drąsiai. Blogiausia yra tai, kad dėl nepakankamo tiekiamo vandens paruošimo ir pasenusių vandentiekio tinklų gyventojai priversti pirkti prastos kokybės geriamąjį vandenį. Be abejo, vandens vartotojai turi teisę gauti ne tik saugų, tačiau ir tinkamos kokybės geriamąjį vandenį, o savivaldos institucijų ir vandens tiekėjų pareiga tuo pasirūpinti.

Bene penktadalis Lietuvos gyventojų maistui ruošti ir gerti vartoja šulinių vandenį. Deja, gruntinį vandenį nėra saugu vartoti. Tyrimai rodo, kad per 50 proc. tirtų šulinių nustatyta padidėjusi mikrobinė tarša (indikatoriniais mikroorganizmais), 30–50 proc. šulinių yra užteršti nitratais. Į šulinius vanduo patenka iš arčiausiai žemės paviršiaus esančio vandeningo sluoksnio, taigi jo kokybė labai priklauso nuo šulinio vietos parinkimo, įrengimo, priežiūros ir, žinoma, ūkinės veiklos.

Didžiausias gruntinio vandens teršėjas – dirbamų žemių tręšimas organinėmis ir mineralinėmis trąšomis, taip pat žema ekologinė ūkininkavimo kultūra. Sodybose neretai šeimininkai patys teršia vandenį, kurį geria. Tradiciškai šulinys kasamas sodybos centre, šalia gyvenamųjų ir ūkinių pastatų, daržų. Pagrindiniai taršos šaltiniai čia yra mėšlo krūvos, iš tvartų ir lauko tualetų besisunkiančios srutos, netvarkingai laikomos ar naudojamos mineralinės trąšos.

Beje, jeigu vandenį išvirinus galima sunaikinti ten buvusius mikroorganizmus, tai nitratai ar pesticidai nepašalinami nei virinant, nei filtruojant vandenį buitinais filtrais. Nitratai ypač pavojingi dirbtinai maitinamiems kūdikiams iki 3 mėnesių amžiaus, kai jų maistui ruošti naudojamas užterštas vanduo. Jeigu vartojate šulinio vandenį, būtina atlikti jo tyrimus.



Vandens išvaizda dažnai apgaulinga – skaidrus, gražus vanduo nebūtinai yra kokybiškas, nes, pavyzdžiui, fluoridai ar nitratai nekeičia juslinių vandens savybių.

Kokios priežastys skatina pirkti fasuotą vandenį? Įprotis? Mada? Reklama? Ar iš čiaupo tekantis nelabai išvaizdus, prasto skonio vanduo? Fasuojamas vanduo skirstomas į kelias grupes.

Natūralus mineralinis vanduo – pats „natūraliausias“ vanduo. Jis formuojasi neužterštoje ir nuo taršos patikimai apsaugotoje požeminėje aplinkoje, pasižymi natūraliu tyrumu, savita ir pastovia chemine kompozicija, biologinėmis ir fizikinėmis savybėmis. Jį išgaunant ir paruošiant iki pilstymo į butelius taikomi labai griežti reikalavimai: vandens negalima dezinfekuoti, konservuoti ar dėti kitų priedų, išskyrus anglies dvideginį. Be to, leidžiama tik mechanškai filtruoti ar nukošti. Kad būtų išvengta užteršimo, natūralus mineralinis vanduo fasuojamas tiesiai išgavimo vietoje (negali būti, pvz., autocisternomis pervežamas nuo išgavimo vietos iki išpilstymo).

Pagal ištirpusių druskų kiekį skiriamos trys grupės: turintis labai mažai, mažai ir daug mineralinių medžiagų natūralus mineralinis vanduo. Vandens sudėtį ir savitumą dažniausiai apsprendžia vyraujantys anijonai ir katijonai. Jis gali būti įvairių tipų: chloridinis, bikarbonatinis, sulfatinis, kalcinis, magninis, fluoridinis, jodidinis ir kt. Natūralaus mineralinio vandens cheminė sudėtis (analitinė kompozicija) deklaruojama produkto etiketėje.

Natūraliame mineraliniame vandenyje vyraujančios mineralinės medžiagos suteikia ir tam tikras skonio savybes. Pavyzdžiui, daug natrio chlorido turintis vanduo pirkėjų apibūdinamas kaip sūrus, sulfatų – kartokas. Natūraliam mineraliniam vandeniui nėra nustatyta, kiek mažiausiai ar daugiausiai mineralinių medžiagų jame turi būti, todėl renkantis reikia pastudijuoti etiketę.

Šaltinio vanduo – žmonėms vartoti skirtas gamtinis vanduo, išfasuotas gavybos vietoje. Jis atitinka griežtus natūraliam mineraliniam vandeniui taikomus gavybos, paruošimo ir mikrobiologijos reikalavimus. Cheminė šaltinio vandens sudėtis turi atitikti geriamajam vandeniui keliamus reikalavimus. Žodžiu, kaip ir natūralus mineralinis vanduo, į butelius fasuojamas labai minimaliai paruoštas, todėl labai svarbu gamtinis švarumas ir ypatinga higiena išpilstymo metu, o chemine sudėtim (ir skoniu) panašus į geriamąjį vandenį.

Stalo vanduo (anksčiau vadintas mineralizuotu geriamuoju vandeniu) – nealkoholinis gėrimas, gaminamas į geriamąjį vandenį pridendant natūralaus mineralinio vandens arba šaltinio vandens, arba mineralinių medžiagų. Gėrimas gali būti aromatizuotas kvapiosiomis medžiagomis ir (ar) vitaminizuotas. Stalo vandens etiketėje pateiktame sudedamųjų dalių sąraše nurodyta, iš kokių sudėtinių dalių buvo pagamintas šis vanduo.

Fasuotas geriamasis vanduo – specialiai paruoštas (fizikiniais, cheminiais būdais valytas, ap-
ruoštas dezinfekcinėmis medžiagomis ir pan.) geriamasis vanduo.

Į butelius išpilstytas geriamasis vanduo gali būti gazuotas arba negazuotas.

Kokie jo privalumai ir trūkumai?

Anglies dvideginis yra savotiškas konservantas (vanduo geriau išsilaiko ir išlieka saugus), gerai malšina troškulį, pagerina vandens skonio savybes. Tačiau žmonėms, sergantiems kai kuriomis ligomis (skrandžio gleivinės uždegimu, opalige, esant padidėjusiam rūgštingumui), linkusiems greitai viduriuoti, nepatartina vartoti gazuoto vandens. Anglies dvideginis dirgina skrandžio gleivinę ir suaktyvina sekrecinių liaukų veiklą, todėl gali pradėti graužti rėmuo, sukeliamas žagsėjimas ir pan. Patekęs į skrandį ir žarnyną anglies dvideginis juos išpučia, pasunkėja kvėpavimas. Asmenims, blogai toleruojantiems gazuotą vandenį, o ypač mažiems vaikams, rekomenduotina vandenį palaikyti neužsuktame butelyje ar, įpylus į stiklinę, tiesiog pamaišyti šaukšteliu, kad burbuliukai greičiau „išsivėdintų“.

1.13.2. Nealkoholiniai gėrimai

Ilona Drulytė

Nealkoholinis gėrimas – tai negazuotas arba gazuotas gėrimas, gaminamas iš geriamojo, šaltinio ar natūralaus mineralinio vandens, pridedant ar nepridedant įvairių maisto medžiagų ir (ar) maisto priedų, kurio alkoholio koncentracija neviršija 0,5 proc. tūrio.

Saldinti nealkoholiniai gėrimai vadinami gaiviaisiais gėrimais. Pastarieji klasifikuojami į šias kategorijas:

- **aromatizuotas gaivusis gėrimas** – gaivusis gėrimas, į kurį įdėta kvapiųjų medžiagų ir (ar) jų preparatų, prieskoninių žaliavų ekstraktų ir kitų kvapiųjų maisto produktų;
- **gaivusis gėrimas su sultimis** – gaivusis gėrimas, kurio sudėtyje yra ne mažiau kaip 5 proc. tūrio vaisių, daržovių sulčių, jų tyrės arba jų mišinių;
- **gaivusis energinis gėrimas** – gaivusis gėrimas, kurio sudėtyje yra vitaminų ir tonizuojamųjų ar stimuliuojamųjų augalinių medžiagų (kofeino, guaranino, ginsenzidų, taurino ir pan.);
- **gaivusis giros gėrimas** – gaivusis gėrimas, gaminamas iš giros misos koncentrato ir (ar) kitos grūdinės žaliavos, pridedant vandens, cukraus, maisto priedų, kvapiųjų medžiagų ir kt.;
- **giros skonio gaivusis gėrimas** – gaivusis gėrimas, gaminamas įdedant giros skonio kvapiųjų medžiagų, kurio sudėtyje nėra giros koncentrato ir kitų grūdinių žaliavų;

- **gaivusis sulčių gėrimas** – gaivusis gėrimas, kurio sudėtyje vaisių, daržovių sulčių, jų tyrės arba jų mišinių yra ne mažiau kaip 12 proc.

Tokia gausybė nealkoholinių gėrimų pavadinimų nurodyta teisės aktuose.⁴⁶ Stalo vanduo taip pat priskiriamas nealkoholiniams gėrimams.

Pagrindinės gaiviųjų gėrimų sudedamosios dalys: vanduo, cukrus ir (ar) saldikliai, rūgštingumą reguliuojančios medžiagos (dažnai – citrinų rūgštis, dar žymima E 330), konservantas (dažnai – natrio benzoatas, dar žymimas E 211), kvapiosios medžiagos, dažikliai bei kiti maisto priedai, anglies dioksidas. Sudėtyje gali būti sulčių, vitaminų ar mineralinių medžiagų. Taigi vertingiausia gaiviųjų gėrimų sudedamoji dalis – vanduo.

Nuo to, kuo saldintas gėrimas, priklauso jo energinė vertė. Gėrimų su cukrumi ar kitais cukrumis (gliukoze, fruktoze) energinė vertė – per 40 kcal (100 ml). Vadinasi, stiklinėje gėrimo būtų per 100 kcal, t. y. išgėrę stiklinę saldaus gėrimo gausime tiek pat energijos, kaip ir suvalgę kurį šių produktų: vištienos krūtinėlę, 1 kiaušinį, 1 bananą, 2 obuolius ar net 1 kg kopūstų! Dar kitaip skaičiuojant – stiklinėje gėrimo yra šaukštas cukraus! Cukrų (cukrus) keičiant dirbtiniais saldikliais energinė gėrimo vertė mažėja. Dažniausiai naudojami saldikliai yra aspartamas, natrio ciklamatas, natrio sacharinas, acesulfamas K. Gėrimai su saldikliais skirti ribojantiems kalorijų kieki, taigi ne visiems žmonėms, o tik tam tikrai vartotojų grupei.

Gerti gaiviuosius gėrimus kasdien, jais pakeičiant vandenį, – prastas mitybos įprotis. Troškulį numalšinti geriausia vandeniu, o gaiviuosius gėrimus gerti tik pasigardžiavimui ir labai saikingai.

1.13.3. Energiniai gėrimai

Evelina Venckevič

Energinių gėrimų vartojimas pasaulyje sparčiai didėja. Šiuo metu energinius gėrimus dažniausiai vartoja paaugliai arba jauni žmonės. Maždaug 65 proc. energinių gėrimų vartotojų yra 13–35 metų amžiaus, iš jų 65 proc. – vyrai.⁴⁷ Lietuvoje energiniai gėrimai parduotuvių lentynose dažnai yra šalia kitų gaiviųjų gėrimų. Tai paskatina vartotojus juos rinktis kaip įprastus gaiviuosius gėrimus. Tačiau energinių gėrimų sudėtis skiriasi nuo įprastų gaiviųjų gėrimų, nes turi tonizuojamųjų medžiagų. Energinių gėrimų išvaizda ir reklama yra patraukli ne tik suaugusiems žmonėms, bet ir vaikams, jaunimui, o tai skatina vis didėjantį šių gėrimų vartojimą.

⁴⁶ Nealkoholinių gėrimų ir giros apibūdinimo, gamybos ir prekinio pateikimo techninis reglamentas, patvirtintas Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 2009 m. sausio 12 d. įsakymu Nr. 3D-13. *Žin.*, 2009, Nr. 7-252.

⁴⁷ Sports and energy drinks market research. Prieiga per internetą: <http://www.euromonitor.com/sports-and-energy-drinks>.



Gaivusis energinis gėrimas – gaivusis gėrimas, kurio sudėtyje yra vitaminų ir tonizuojamųjų ar stimuliuojamųjų augalinių medžiagų (kofeino, guaranino, ginsenzoidų, taurino ir pan.).⁴⁸ Jeigu energinio gėrimo sudėtyje kofeino yra daugiau kaip 150 mg/l, etiketėje turi būti užrašas „Daug kofeino. Nerekomenduojama vaikams ir nėščioms moterims“.⁴⁹ Siekiant užtikrinti sveikatai palankų vaikų maitinimą numatyta, kad maitinant vaikus mokyklose draudžiama tiekti kai kurias maisto produktų grupes, tarp jų ir energinius gėrimus.⁵⁰ Lietuvoje taip pat draudžiama nurodyti energinius gėrimus kaip rėmėjų gaminius ar kitaip juos reklamuoti ugdymo įstaigose, kurias lanko jaunesni kaip 18 metų asmenys, bei platinti juos reklamos tikslais jaunesniems kaip 18 metų asmenims.⁵¹

Nors rinkoje yra daugybė energinių gėrimų, visų jų sudėtis panaši: įvairiais kiekiais yra kofeino ir taurino. Beveik visada į energinius gėrimus pridėta cukraus. Cukrus energiniuose gėrimuose plačiai naudojamas, nes tai labai greitas energijos šaltinis. Kitos energiniams gėrimams būdingos sudedamosios dalys: gliukuronolaktonas, B grupės vitaminai, guaranos ekstraktas ir kt. Šių sudedamųjų dalių deriniai yra labai svarbūs, nes jie teikia gėrimui skonio, nuo jų kiekio ir derinio priklauso poveikis, poveikio pradžios ir pabaigos laikas. Dėl poveikio centrinei nervų sistemai kofeinas yra pagrindinė energinių gėrimų sudedamoji dalis.

Nacionalinio maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo instituto atlikto energinių gėrimų rizikos vertinimo metu nustatyta, kad 70 proc. energinių gėrimų sudėtyje kofeino yra 32 mg / 100 ml. Mokslinės literatūros duomenimis, saikingas kofeino vartojimas (iki 300 mg per dieną) nekelia pavojaus sveikatai, tačiau kofeino vartojimas dideliais kiekiais gali sukelti nemigą, raumenų drebulį bei padažnėjusį kvėpavimą, gali padidėti kraujo spaudimas ir širdies susitraukimų dažnis. Kofeinas aktyvina diurezę (šlapimo išsiskyrimą), praplečia bronchus, didina skrandžio rūgšties sekreciją, pagreitina medžiagų apykaitą.⁵² Nėščios moterys ir vaikai kofeino turėtų vartoti tik labai saikingai. Dažniausiai į energinius gėrimus dedama B grupės vitaminų (B2, B3, B5, B6 ir B12). Šie vitaminai svarbūs energijos gamybai, angliavandenių metabolizmui ir geram nervų sistemos funkcionavimui. Energinių gėrimų sudėtyje (100 ml) esantys vitaminai dažniausiai neviršija rekomenduojamos paros normos. Atkreiptinas dėmesys, kad pakuotėje dažniausiai yra 250 ml

⁴⁸ Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 2009 m. sausio 12 d. įsakymas Nr. 3D-13 „Dėl Nealkoholinių gėrimų ir giros apibūdinimo, gamybos ir prekinio pateikimo techninio reglamento patvirtinimo“. *Žin.*, 2009, Nr. 7-252.

⁴⁹ Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2002 m. gruodžio 24 d. įsakymas Nr. 677 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 119:2002 „Maisto produktų ženklinimas“ tvirtinimo“. *Žin.*, 2003, Nr. 13-530.

⁵⁰ Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. liepos 19 d. įsakymas Nr. V-645 „Dėl Mokinių maitinimo organizavimo bendrojo lavinimo mokyklose tvarkos aprašo patvirtinimo“. *Žin.*, 2010, Nr. 89-4735.

⁵¹ Lietuvos Respublikos reklamos įstatymas. 2000 m. liepos 18 d. Nr. VIII-1871. *Žin.*, 2000, Nr. 64-1937; Nr. 123-5814.

⁵² Higdon J. et al. 2006. Coffee and health: a review of recent human research. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 46(2), 101-23.



ar 500 ml energinio gėrimo, o tai reiškia, kad suvartoję pakuotę energinio gėrimo gausime įvairių B grupės vitaminų nuo 125 proc. iki 350 proc. rekomenduojamos paros normos.

Energiniai gėrimai dažniausiai parduodami skardinėse, kurių standartinė talpa yra nuo 150 ml iki 330 ml. Atsižvelgus į tai, kad skirtingo dydžio pakuotėse parduodamų energinių gėrimų sudėtis panaši, tikėtina, kad įsigijus didesnę pakuotę vienu metu galima išgerti daugiau energinio gėrimo, taigi didesnę ir perdozavimo tikimybę, nes atsiranda reali galimybė suvartoti daugiau kofeino bei kitų tonizuojamąjį ir stimuliuojamąjį poveikį turinčių medžiagų. Išgėręs 1 l energinio gėrimo žmogus vidutiniškai gautų 320 mg kofeino.

Energinių gėrimų vartojimas dėl jų sudėtyje esančio kofeino kiekio gali sukelti neigiamų pasekmių vaikų ir paauglių sveikatai. Vaikystė ir paauglystė – tai spartaus augimo laikotarpis ir baigiamasis smegenų vystymosi etapas. Kad būtų pasiektas maksimalus vaiko augimas ir vystymasis, šiuo amžiaus tarpsniu labai svarbu miegas ir sveika mityba. Kofeino vartojimas sutrikdo miego ciklą, per didelis saldžių gaiviųjų gėrimų vartojimas yra susijęs su netinkama mityba, antsvoriu bei dantų ėduonimi. Vaikystė ir paauglystė gali būti kritinis laikotarpis formuojantis valgymo įpročiams bei skonio pasirinkimui. Jei kofeino vartojimas skatina didesnę saldžių gėrimų ir maisto produktų pasirinkimą, tai gali sąlygoti per didelį gaunamos energijos kiekį, susijusį su antsvorio ir nutukimo rizika jau suaugus. Vaikai ir paaugliai gali būti labai pažeidžiami dėl visų šių poveikių, nes jų smegenys vis dar vystosi.

Energiniai gėrimai nėra skirti alkoholiniams kokteiliams maišyti, tačiau jie išpopuliarėjo naktiniuose klubuose ir vakarėliuose. Alkoholis ir kofeinas pasižymi šlapimo išsiskyrimą skatinančiu poveikiu. Galimas stiprus apsinuodijimas: pykinimas, vėmimas, drebulys. Alkoholis nervų sistemos veiklą slopina, o energiniuose gėrimuose esantis kofeinas – stimuliuoja. Toks antagonistinis poveikis labai kenkia širdžiai, padidėja arterinis kraujospaudimas, sutrinka miegas. Kokteilis paslepia alkoholio sukeltą nuovargį, trukdo suprasti, kiek alkoholio išgerta, ir gali atrodyti, kad net išgėręs gana daug alkoholio esi blaivus.

Nerekomenduojama energinių gėrimų vartoti vaikams, paaugliams, nėščioms moterims, pagyvenusiems asmenims, taip pat žmonėms, sergantiems širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, turintiems miego sutrikimų, kai padidėjęs jautrumas kofeinui. Energinių gėrimų nereikėtų maišyti su kitais kofeino turinčiais gėrimais (kava, arbata) bei su alkoholiniais gėrimais. Perkant energinius gėrimus reikėtų rinktis mažesnę pakuotę, nes šitaip bus suvartota mažiau kofeino ir kitų stimuliuojamųjų medžiagų.

1.14. Alergijos ir maisto netoleravimas

Vita Gapšytė

1.14.1. Alergijos ir maisto netoleravimo skirtumai

Daugeliui vaikų ir suaugusiųjų bent kartą gyvenime maisto produktai sukelia tam tikrų nepageidaujamų reakcijų, šios nepageidaujamus simptomus sukeliančios organizmo reakcijos kyla dėl padidėjusio organizmo jautrumo tam tikroms maiste esančioms medžiagoms. Nepageidaujamos reakcijos pavartojus tam tikrų maisto produktų yra skirstomos į alergines (alergija) ir nealergines.⁵³ Nealerginį jautrumą maisto produktams įprasta vadinti maisto produktų netoleravimu. Alerginis ir nealerginis jautrumas maisto produktams yra skirtingos būklės.⁵⁴



⁵³ Dubakienė R. Alergologija. Vilnius, 2002.

⁵⁴ Food Allergy. What's the difference between a food intolerance and food allergy? <http://www.mayoclinic.com/health/food-allergy/AN01109>

Alergija maistui pasireiškia, kai paprastai nekenksmingi maisto produktai, patekę į organizmą, sukelia neįprastą imuninės sistemos reakciją ir nepageidaujamus simptomus. Tokia reakcija į maistą paprastai įvyksta labai greitai po alergiją sukeliančio maisto suvartojimo. Alerginėms reakcijoms sukelti užtenka nedidelio maisto kiekio.

Patekus į organizmą netoleruojamiems maisto produktams, neįprastų imuninės sistemos reakcijų nebūna. Ši būklė gali atsirasti dėl tam tikrų virškinimo fermentų (pvz., laktazės) stokos, dėl maiste esančių medžiagų, kurios sukelia į alergijas panašių simptomų. Priešingai nei esant alergijai, kartais žmonės, netoleruojantys tam tikro produkto, suvalgę nedidelį jo kiekį, nejaučia jokių nepageidaujamų reakcijų.

Esant maisto produktų netoleravimui, nepageidaujamų reakcijų paprastai atsiranda ne iš karto. Ši būklė pasitaiko dažniau nei alergija maisto produktams.

Tiek alergija tam tikriems maisto produktams, tiek maisto produktų netoleravimas gali sukelti panašių simptomų, todėl šios dvi būklės dažnai maišomos. Nepageidaujamos reakcijos pasireiškia odos bėrimais, pilvo skausmais, sloga ar neaukšta temperatūra. Tačiau esant alergijai imuniniai procesai gali paveikti daugelį organizmo sistemų ir simptomai būna įvairesni, sunkesni ir kartais net pavojingi gyvybei (5 lentelė).

5 lentelė.

Alergijos maisto produktams ir maisto produktų netoleravimo skirtumai

Alergija	Maisto produktų netoleravimas
Atsiranda dėl imuninių procesų	Imuniniai procesai nedalyvauja
Alergijai būdingų simptomų gali atsirasti staiga	Simptomai dažniausiai išsivysto palaipsniui
Simptomus gali paskatinti ir mažas produkto kiekis	Simptomų paprastai atsiranda suvartojus didesnį produkto kiekį
Gali išsivystyti gyvybei pavojingos būklės	Pavojaus gyvybei paprastai nėra

1.14.2. Dažniausiai alergijas ir netoleravimą sukeliantys maisto produktai

Daugiau nei 160 maisto produktų, esant padidėjusiam alerginiam ar nealerginiam jautrumui tam tikriems maisto produktams, gali sukelti nepageidaujamų simptomų. Labai dažnai alergijos priežastis būna kiaušiniai ir jų produktai, vėžiagyviai ir žuvis, salierai, garstyčios, sojų pupelės, sezamų sėklos, įvairių rūšių riešutai bei, žinoma, pienas ir jo produktai. Reikėtų nepamiršti, kad pieno sukeltos nepageidaujamos reakcijos dėl jame esančių baltyminių medžiagų gali būti ne tik alerginės, bet ir nealerginės kilmės dėl piene esančios laktozės netoleravimo. Maisto produktų netoleravimą taip pat sukelia glitimo turintys javai bei sieros dioksidas ir sulfitai.

Žinant, kokia didelė maisto produktų, galinčių sukelti sveikatos sutrikimų, įvairovė, labai svarbu, kad žmogus, kuris yra alergiškas arba netoleruoja tam tikrų maisto produktų, mokėtų pasirinkti maisto gaminius be jam pavojingų sudedamųjų dalių. Tam reikia atidžiai nagrinėti maisto produktų etiketes.

Maisto produktų, galinčių sukelti sveikatos sutrikimų, nesvarbu, ar alerginių, ar su maisto produkto netoleravimu susijusių nepageidaujamų reakcijų, ženklėjimas nesiskiria. Pagal Lietuvos higienos normą HN 119:2002 „Maisto produktų ženklėjimas“, maisto produktų sudedamosios dalys, kurios dažniausiai sukelia alergijas ar netoleravimą, turi būti paženklintos. Jos privalo būti nurodomos etiketėje, pateikiant šios sudedamosios dalies pavadinimą, išskyrus atvejus, kai maisto produkto pavadinime aiškiai nurodoma atitinkama sudedamoji dalis.

Jei ženklėjant daugiau kaip 1,2 proc. tūrio turinčius alkoholinius gėrimus medžiagos, galinčios sukelti alergijas ar netoleravimą, yra nenurodomos pavadinime ar sudedamųjų dalių sąrašė (jei yra toks sąrašas), šios sudedamosios dalys turi būti nurodomos žodžiais „Sudėtyje yra“, po kurių rašomas atitinkamas sudedamosios dalies pavadinimas.

Nuo 2014 m. gruodžio 13 d. bus dar labiau sugriežtinti reikalavimai ženklėjant medžiagas, galinčias sukelti nepageidaujamų reakcijų šioms medžiagoms jautriems žmonėms – informacija apie alergijas arba netoleravimą sukeliančias medžiagas turės būti aiškiai išskirta iš kitų sudedamųjų dalių sąrašo, pvz., pasirenkant tam tikrą spalvą, šriftą, stilių arba fono spalvą. Taip pat restoranuose ar kitose viešojo maitinimo įstaigose bus privaloma nurodyti maisto medžiagas, galinčias sukelti nepageidaujamų reakcijų joms jautriems žmonėms.

Atidžiai perskaityta maisto produkto etiketė padės pasirinkti tinkamus maisto produktus ir išvengti nemalonių simptomų.

1.14.3. Celiakija

Celiakija – genetiškai sąlygojama alerginė reakcija į grūdinių baltymų – glitimo (dažnai literatūroje vadinamo glutenu ar gliutenu) gliadino frakciją. Glitimo gali būti kviečių, rugių, miežių, avižų, speltos, kamuto, jų sukryžmintų atmainų ar iš jų kilusių sudedamųjų dalių produktuose. Celiakija sergantiems žmonėms glitimas pažeidžia plonosios žarnos gleivinę, dėl to sutrinka maistinių medžiagų, vitaminų ir mineralinių medžiagų įsisavinimas. Dažniausiai celiakijos simptomai pasireiškia praėjus dviem mėnesiams nuo tada, kai kūdikiai pradedami maitinti kviečių, rugių, miežių ir avižų košelėmis. Tačiau kartais vaikystėje liga gali ir nepasireikšti, o pirmųjų ligos simptomų atsiranda jau suaugus, kai juos paskatina stresai, persirgtos žarnyno ligos ir kiti veiksniai.⁵⁵

Vakarų Europos šalyse celiakija serga 1–3 iš 1 000 gyventojų, JAV sergamumas šia liga didesnis, kai kurių autorių duomenimis, šia liga serga net 1 iš 100 gyventojų. Moterys serga du kartus dažniau nei vyrai.

Jei žmogus, sergantis celiakija, suvartoja maisto produktų su glitimu, simptomų paprastai atsiranda per keletą valandų ir trunka nuo kelių valandų iki kelių dienų priklausomai nuo to, kokie simptomai vargina ir koks individualus organizmo jautrumas. Celiakija sergantis žmonės gali skųstis skrandžio skausmais, pykinimu, vėmimu, pilvo pūtimu, viduriavimu, vidurių užkietėjimu, svorio kritimu ar odos bėrimais.⁵⁶ Dėl pablogėjusio vitaminų ir mineralinių medžiagų įsisavinimo sergantieji šia liga taip pat gali skųstis nuovargiu, kraujavimu iš nosies, plaukų slinkimu, burnoje atsiradusiomis opomis. Celiakijos simptomai labai individualūs ir tai yra viena iš priežasčių, kodėl ši liga diagnozuojama pavėluotai.

Šių simptomų galima išvengti arba juos labai sumažinti laikantis specialios dietos, kurios pagrindinis principas – nevartoti maisto produktų, kurių sudėtyje yra glitimo.⁵⁷ Žmonės, sergantys celiakija, turi labai riboti duonos, sausainių, makaronų, miežinių, kvietinių kruopų košių vartojimą. Tačiau jie gali valgyti pieno produktų, vaisių ir daržovių, kiaušinių, riešutų, žuvies, mėsos ir kitų produktų, neturinčių glitimo. Tokia mityba padeda išvengti celiakijos simptomų ir jos sukiamų komplikacijų.

Celiakija sergantis žmonės turi nepamiršti skaityti maisto produktų sudedamųjų dalių sąrašų ir įsitiškinti, jog sudėtyje nėra glitimo turinčių javų. Taip pat priklausomai nuo gydytojo paskirtos dietos sergantieji celiakija gali rinktis specialius maisto produktus, kurie ženklina užrašais „Labai mažas glitimo kiekis“ ir „Be glitimo“, rodančiais, kad paženklintuose produktuose yra mažesnis glitimo kiekis.

⁵⁵ Klinikinė gastroenterologija. Irnias A., Kupčinskas L. ir kt. Vilnius, 2002.

⁵⁶ What I need to know about celiac disease, National digestive disease informatikon clearinghouse (NDDIC). http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/celiac_ez/

⁵⁷ Opinion of the scientific panel on dietetic products, nutrition and allergies on a request from the commission relating to the evaluation of allergenic foods for labelling purposes. 2004. *The EFSA journal*. 32, 1-197.

1.14.4. Laktozės netoleravimas

Laktozės netoleravimas yra dažna virškinimo sutrikimų priežastis, kurią sukelia sutrikęs pieno cukraus laktozės skaidymas. Laktozę skaido plonajame žarnyne esantis fermentas laktazė (β galaksidazė). Jei šio fermento organizme pagaminama nepakankamai, laktozė nesuskaidoma ir kartu su žarnų turiniu patenka į storąją žarnyną, kuriame veikiama žarnyne esančių bakterijų. Veikiant bakterijoms vyksta į rūgimą panašus procesas ir susidaro anglies dioksido ir metano dujų, kurios sukelia nepageidaujamų simptomų. Nereikėtų šios būklės maišyti su alergija pieno produktams, kuriai būdingi simptomai, nors ir panašūs į laktozės netoleravimo požymius, tačiau atsiranda dėl neįprastos imuninių mechanizmų reakcijos į piene esančias baltymines medžiagas.

Laktozės netoleravimas ypač paplitęs tarp juodaodžių (iki 95 proc.), Azijos, Ispanijos gyventojų ir Amerikos indėnų. Lietuvoje per 34 proc. gyventojų turi fermento laktazės trūkumą.⁵⁸

Fermento laktazės trūkumo priežasčių yra keletas: tai gali būti natūralus fermento kiekio sumažėjimas, būdingas vyresnio amžiaus žmonėms, tačiau tam įtakos gali turėti įvairios žarnyno ligos, sužalojimai ir operacijos. Labai retai laktazės trūkumas gali būti įgimta būklė, kuri paveldima genetiškai.

Žmonėms, netoleruojantiems pieno ir jo produktų, nepageidaujamų simptomų atsiranda maždaug praėjus 30 min.–2 val. nuo laktozės turinčių produktų suvartojimo. Simptomų pasireiškimo stiprumas priklauso nuo su maistu gautos laktozės kiekio. Dažniausiai žmonės, turinčius laktazės nepakankamumą, vargina virškinamojo trakto sutrikimai: pykinimas, viduriavimas, pilvo pūtimas, meteorizmas ar vidurių užkietėjimas. Norint išvengti nepageidaujamų simptomų rekomenduojama rinktis maisto produktus, turinčius mažesnį laktozės kiekį arba visai be laktozės.

Mažesnis laktozės kiekis yra rūgščiuose pieno produktuose: kefyre, rūgpienyje, jogurte. Kartais žmonėms, netoleruojantiems laktozės, simptomai sumažėja vartojant pieno produktų mažais kiekiais – apie 10 g laktozės (tai atitiktų maždaug 1 stiklinę pieno esantį laktozės kiekį) dažniausiai nesukelia jokių simptomų.⁵⁹ Išvengti nepageidaujamų simptomų galima kartu su pieno produktais vartojant ir kitų rūšių produktų, nes tuomet ilgiau užtrunka virškinimas plonajame žarnyne ir geriau suskaidoma pieno produktuose esanti laktozė.

Reikėtų nepamiršti, kad laktozės gali būti ne tik pieno produktuose, bet ir salotų padažuose, duonoje, sausainiuose, bulvių traškučiuose, saldainiuose, pieniškame šokolade ir kituose produktuose. Todėl žmonės, turintys fermento laktazės trūkumą, turėtų atidžiai skaityti maisto produktų

⁵⁸ Kalibaitienė D., Varvuolytė S. 2006. Nauji pirminės suaugusiųjų hipolaktazijos diagnostikos metodai. *Medicinos teorija ir praktika*. 12(4), 319-327.

⁵⁹ Opinion of the scientific panel on dietetic products, nutrition and allergies on a request from the commission relating to the evaluation of allergenic foods for labelling purposes. 2004. *The EFSA journal*. 32, 1-197.

etiketes, kadangi kaip ir kiti, dažniausiai alergiją maistui ir netoleravimą sukeliantys maisto produktai, pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę) ar iš jų gautos medžiagos, naudotos maisto produktų gamyboje, turi būti nurodomos sudedamųjų dalių sąrašė.

1.14.5. Padidėjęs jautrumas sulfitam



Sieros dioksidas ir sulfitai (dažnai dėl patogumo vadinami tiesiog sulfitais) – tai medžiagos, kaip fermentacijos rezultatas natūraliai esančios kai kuriuose maisto produktuose, pavyzdžiui, vynuogėse, apelsinų sultyse, česnakuose, vyne. Natūraliai maisto produktuose esanti sulfitų koncentracija yra labai nedidelė ir nepageidaujamų simptomų dažniausiai nesukelia. Labiau reikėtų atkreipti dėmesį į tuos maisto produktus, kuriuose sulfitai naudojami kaip maisto priedai – konservantai ir antioksidantai (E 220 sieros dioksidas, E 221 natrio sulfitas, E 222 natrio bisulfitas, E 223 natrio metabisulfitas, E 224 kalio metabisulfitas,

E 226 kalcio sulfitas, E 227 kalcio bisulfitas, E 228 kalio bisulfitas), nes tuomet sulfitų koncentracija būna gerokai didesnė.

Šiuos maisto priedus leidžiama naudoti vėžiagyvių ir moliuskų, džiovintų pomidorų, džiovintų grybų, džiovintų vaisių (abrikosų, razinų), kai kurių kitų vaisių ir daržovių, grūdinių, konditerijos gaminių gamyboje, taip pat gaminant alų, vyną, sidrą, midų. Sulfitai padeda išlaikyti maisto produktų spalvą, užkerta kelia mikroorganizmų augimui bei pailgina maisto produktų galiojimo laiką.⁶⁰ Taip pat šių medžiagų papildomai dedama į vyną (vyne ir natūraliai yra sulfitų) siekiant išlaikyti jo skonio savybes, spalvą ir kvapą.

⁶⁰ Sulphites Sensitivity, Canadian Food Inspection Agency. <http://www.inspection.gc.ca/food/consumer-centre/food-safety-tips/labeling-food-packaging-and-storage/sulphites/eng/1332438953632/1332439026694>

Daugelis žmonių gali vartoti sulfity turinčius maisto produktus, tačiau kai kurie asmenys yra jautrūs šioms medžiagoms, ir sulfitai jiems gali sukelti sveikatos sutrikimų, panašių į alergiją būdingus simptomus, ar net išprovokuoti bronchų astmos priepuolį.⁶¹ Tiksliai nežinoma, kokiai daliai žmonių sulfitai sukelia nepageidaujamų simptomų, tačiau nustatyta, kad jie dažniau pasireiškia bronchų astma sergantiems žmonėms. Daugumai sulfitams jautrių žmonių sveikatos sutrikimų atsiranda tada, kai su maistu gaunama nuo 20 iki 50 mg metabisulfito.

Dažniausiai dėl sulfity tokiems žmonėms darosi sunku kvėpuoti (dėl bronchų spazmo), taip pat kyla kalbėjimo, rijimo sutrikimų, sumažėja kraujospūdis, atsiranda veido paraudimas, įvairūs odos bėrimai, odos niežulys, silpnumas, virškinimo trakto sutrikimų – viduriavimas, vėmimas, galvos skausmas. Norint išvengti šių nepageidaujamų simptomų žmonėms, kuriems sulfitai sukelia nepageidaujamų reakcijų, būtina atidžiai studijuoti maisto produktų etiketes. Jose privalo būti paženklintas šių medžiagų buvimas, jei produkte sulfity daugiau nei 10 mg/kg ar 10 mg/l sieros dioksido.

Ženklavimo reikalavimas apima būtent tokias sulfity koncentracijas, kadangi mažesnės koncentracijos sveikatos sutrikimų dažniausiai nesukelia. Tai, jog produkto sudėtyje yra sulfity, turi būti nurodoma sudedamųjų dalių sąrašė, arba etiketėje turi būti specialus užrašas „Sudėtyje yra sulfity“ arba „Sudėtyje yra sieros dioksido“. Atkreipus dėmesį į vyno etiketes, taip pat galima pamatyti specialų ženklą (10 pav.).

10 pav.

Specialus vyno etikečių ženklas



⁶¹ Sulphites & Airway Symptoms, Allergy UK leading the fight against allergy.

1.15. Žodynas ir santrumpos

Renata Dagiliūtė

Anglies pėdsakas – klimato kaitos dujų kiekis (išreikštas CO₂ ekvivalentu), tenkantis tiriamam produktui, procesui, paslaugai, sektoriui, šaliai ar pasauliniu mastu.

Buveinių fragmentacija – augalų, gyvūnų rūšies ar jos tam tikros populiacijos gyvenamosios aplinkos suskaidymas, migracijos kelių sunaikinimas.

Būvio ciklas – produkto ar paslaugos gyvavimo ciklas (stadijos) nuo pirminių žaliavų išgavimo, apdorojimo, transportavimo, laikymo iki galutinio produkto gamybos, naudojimo ir atliekų su-
tvarkymo.

CO₂ ekvivalentas – žr. Klimato kaitos dujos.

Džaulis (J) – energijos matavimo vienetas; 3,6 MJ = 1 kWh.

Eutrofikacija – taršos maistmedžiagėmis (N, P) sukelta vandens ekosistemų kaita (degradacija), kai vystosi menkaverčiai dumbliai, keičiasi vandens augalijos rūšinė sudėtis, mažėja vandens skaidrumas, dėl yrančios organinės medžiagos mažėja deguonies kiekis vandenyje – vyksta pelkėjimas.

Klimato kaitos dujos – tai dujos (CO₂, CH₄, N₂O ir kt.), kurios sugeria infraraudonuosius spindulius ir kurių gausėjimas aplinkoje skatina klimato šiltėjimą, t. y. sukelia šiltnamio reiškinių. Dar vadinamos šiltnamio dujomis. Dažniausiai jos visos yra įvertinamos pagal klimato kaitos potencialą ir perskaičiuojamos CO₂ ekvivalentu.

Maisto mylios – produkto poveikis aplinkai, dažniausiai išreikštas CO₂ kiekiu pagal produkto nukeliautą atstumą.

Perkamosios galios standartas – dirbtinės valiutos vienetas, leidžiantis pašalinti kainų lygių skirtumą tarp šalių ir atlikti realius bendrojo vidaus produkto apimtys palyginimus.

Šiltnamio dujos – žr. Klimato kaitos dujos.

Šiltnamio reiškinys – žr. Klimato kaitos dujos.

EEA – Europos aplinkos agentūra (angl. *European Environment Agency*).

ES 15 – senosios Europos Sąjungos šalys narės iki 2004 m. Europos Sąjungos išplėtimo: Austrija, Belgija, Danija, Suomija, Prancūzija, Vokietija, Graikija, Airija, Italija, Liuksemburgas, Olandija, Portugalija, Ispanija, Švedija ir Jungtinė Karalystė.

„Eurostat“ – Europos Sąjungos Statistikos tarnyba.

FAO – Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacija (angl. *Food and agriculture organization*).

MJ – megadžauliai.

PET – polietileno tereftalatas (viena iš plastiko rūšių).

PSO – Pasaulio sveikatos organizacija.

Kaip susijęs vartotojų pilietiškumas ir asmeninių finansų tvarkymas?

Šiuo metu pastebima sparti finansinių produktų plėtra, įvairėja jų pardavimo būdai, vis dažniau naudojamos informacinės technologijos. Be to, finansiniai produktai turi tam tikrą riziką, kurią vartotojai turi įvertinti. Perkant finansines paslaugas paprastai dėl sutarčių nuostatų negalima derėtis, nes siūlomos standartinės sąlygos. Dar viena problema, su kuria susiduria vartotojai, – informacinis atotrūkis tarp to, ką žino profesionalas (pvz., bankas) apie produktą, ir to, kiek informacijos apie jį turi vartotojas.

Kai kuriuos finansinius produktus vartotojai renkasi ne taip dažnai, pavyzdžiui, paskola būstui pirkti gali būti imama vos vieną kartą per visą gyvenimą, todėl iš patirties jie pasimokyti negali.

Nepaisant to, kad daugėja švietimo iniciatyvų finansiniais klausimais, priimami nauji teisės aktai, reglamentuojantys atsakingą skolinimą, vartojimo kreditų teikimą, vartotojui tenka vis daugiau atsakomybės priimant finansinius sprendimus.

Pagrindinis šiame skyriuje pateikiamos informacijos tikslas – ugdyti vartotojų pilietiškumą, mokant juos kritiškai mąstyti renkantis finansinius produktus, surinkti reikiamą informaciją sprendimams priimti, mokėti pasinaudoti savo teisėmis sprendžiant ginčus, žinoti, kaip taupyti. Pateikiant informaciją siekiama galimybių optimizavimo, nes tik ją žinant galima išvengti sukčiavimo, asmeninio bankroto, blogos kredito istorijos.

Kita vertus, atsakingas vartotojų piliečių asmeninių finansų tvarkymas prisideda prie finansų sistemos stabilumo bei ilgalaikio ir tvaraus ekonomikos augimo.

2.



2.1. Asmeniniai finansai ir jų svarba

Aušra Maldeikienė



Kiekvieno žmogaus gyvenimą kuria daugybė įvairiausių elementų – sveikata, žinios, išsiauklėjimas, specialus išsilavinimas, įpročiai, charakteris... Šioje tokių skirtingų dalykų dermėje svarbus ir gebėjimas tinkamai tvarkyti uždirbamus pinigus bei mokėjimas jais pasinaudoti sau geriausiu būdu. Kiekvienam žmogui būtina išmanyti bent jau asmeninių finansų tvarkymo pradmenis, kuriuos pa-

laipsniui ugdant bei kūrybiškai taikant ir gyventi galima gerokai įdomiau.

Visiems girdėto ir dažnai įvairiose mūsų gyvenimo srityse vartojamo **finansų** termino kilmė prancūziška. Senojoje prancūzų kalboje jis reiškė užbaigimą, matyt, todėl ir buvo pasirinktas mokėjimų ir kitokių piniginių darbų pabaigai įvardyti, o ilgainiui įgavo ir dabartinę lėšų tvarkymo reikšmę. Tad **asmeniniai finansai** – tai visi finansiniai sprendimai, kuriuos atlieka atskiras žmogus ar šeima, kai jie mąsto, kaip užsidirbti, tvarkyti, išmintingai leisti, išsaugoti ir padauginti savo turimus piniginius išteklius. Svarbu suprasti ir tai, kad sprendamas, kaip elgtis su savo pinigais, žmogus privalo atsižvelgti ne tik į šiandien jam aktualius klausimus, bet ir numatyti, įvertinti ir, jei įmanoma, pabandyti sušvelninti galimus neigiamus ateities įvykius.

Galvodamas apie savo asmeninius finansus žmogus turi gebėti pasirinkti iš visų bankų siūlomų produktų (sąskaitų, terminuotų indėlių, kortelių ar vartojimo paskolų) tuos, kurie jam būtiniausi ir gali teikti daugiausia naudos. Negalima pamiršti ir asmeninių finansų išsaugojimo ar apsaugojimo, tad reikia žinoti ir įvairias investavimo (akcijų, obligacijų, investicinių fondų) galimybes bei orientuotis draudimo produktų (gyvybės, sveikatos, turto) gausoje. Kitaip sakant, turime išmokti rasti atsakymus į klausimus, kaip sutvarkyti savo kasdienes piniginius atsiskaitymus, kaip sudaryti ir vykdyti finansinį planą, kaip apsidrausti nuo galimų neplanuotų išlaidų ar nuostolių, kaip tinkamai paskirstyti sukauptą turtą ir pan.

Tvarkant asmeninius finansus galima remtis 5 žingsnelių programa:

- **įvertiname, ką turime.** Tam padeda asmeninio turto balanso ir šeimos (žmogaus) biudžeto, kitaip sakant, jo pinigų srautų analizė. **Turto balansas** parodo viso turimo turto (būsto, automobilių, drabužių, akcijų, banko sąskaitų ir pan.) vertę, nepamirštant iš jos atimti visų turimų įsiskolinimų (nepadengtų kredito kortelių skolų, nesumokėtos būsto paskolos dalies ir t. t.) vertės; **šeimos biudžetas** – jos pajamų ir išlaidų balansą, pinigų srautus;
- **numatome tikslus.** Šiuo atveju svarbiausia (ir, matyt, sudėtingiausia) suderinti trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus. Pavyzdžiui, trumpalaikis tikslas gali būti sukaupti lėšų naujam kompiuteriui, o ilgalaikis – sutaupyti pakankamai finansinių išteklių, kad išėjus į pensiją gautum bent 65–70 proc. savo buvusių mėnesio pajamų;
- **kuriame savo finansų planą.** Taigi galvojame, ką turime padaryti, kad pasisektų pasiekti užsibrėžtus tikslus. Norėdami pirkti kompiuterį galbūt atsisakome mažiau svarbių išlaidų ir neperkame nebūtinų drabužių ar ribojame laisvalaikiui skirtas lėšas, o pensijai kaupiamo kas mėnesį tam tikrą sumą investuodami į pensijų fondus;
- **stebime, kaip sekasi vykdyti savo planą.** Jei matome, kad atsiliekame, ieškome, kur nesi-seka, ką galima pakeisti, arba tos srities profesionalų prašome, kad jie patartų, ką galima daryti kitaip;
- jei kinta mūsų gyvenimo tikslai (pavyzdžiui, sukuriame šeimą, susilaukiame vaikų), planą **vertiname iš naujo**.

Taigi asmeniniai finansai pasakoja žmogui apie tai, kaip jam sekasi tvarkyti savo pinigus ir susidoroti su ateities iššūkiais.

Verta žinoti, kad dabar yra labai daug interneto svetainių, kuriose pateikiama reikalingos informacijos ir (ar) suteikiama galimybė naudotis nemokama programine įranga, kuri leidžia geriau ir tiksliau įvertinti savo turimo turto vertę bei šeimos balanso būklę.



2.2. Asmeninių finansų tvarkymas ir gyvenimo ciklas

Aušra Maldeikienė

Keičiantis žmogaus gyvenimui, kinta ir jo finansinė padėtis, o kartais ir jo finansiniai tikslai. Tad keičiantis situacijai reikia peržiūrėti tiek finansinius tikslus, tiek priemones jiems pasiekti. Daugelio žmonių gyvenime būna etapų, kai pajamos viršija poreikius, ir laikotarpių, kai užklumpa nesėkmės, nedarbas ar ligos, ir tada pajamų gali nepakakti.

Vienas svarbiausių dalykų – nepamiršti pelningesniu metu kaupti atsargas tam laikotarpiui, kai pajamos gali būti pernelyg kuklios. Šiuo atveju nevalia pamiršti poros taisyklių (augant pajamoms, norai irgi didėja, tad atrodo, kad taupyti vis tiek sudėtinga).

Taigi, pirma, jei pajamos auga, didiname ir taupomų lėšų sumas. Kita vertus, pensija – tai neišvengiamai toks laikotarpis, kai pajamos sumažės, ir nors paprastai mažėja ir kai kurie poreikiai, tačiau auga išlaidos sveikatai ir tam reikia ruoštis iš anksto. Taigi kuo anksčiau pradėsime, tuo didesnes pinigų sumas sukaupsime ir tuo ramesnė bus senatvė. Taigi bet koki finansų planavimą privalu pradėti nuo pensijos planų sudarymo. Jei žmogus labai jaunas, toks patarimas gali skambėti keistai, bet tiesa, kad anksčiau pradėjus taupyti daugiau ir turima, neatšaukta. Neatsitiktinai visi finansų konsultantai pataria pradėti savo pinigus tvarkyti būtent nuo pensijų plano (kaip, kokių būdu bus kaupiamos lėšos senatvei) sudarymo. Beje, matematiniai skaičiavimai rodo, kad pradėjus anksčiau, o po kelerių metų įmokas nutraukus, ilgainiui bus sukaupta daugiau, nei pradėjus vėliau ir taupant ilgiau.

Atsižvelgiant į žmogaus amžių galima išskirti tokius būtiniausius vieno ar kito gyvenimo tarpsnio dalykus. Žinoma, tai, kas paminėta, nėra labai griežtos taisyklės, tačiau įvertinus savo poreikius jos leidžia nepamiršti svarbiausių vieno ar kito etapo finansinių tikslų.

1. Iki 20 metų. Nors manoma, kad dar nepradėjęs dirbti ir paties uždirbtų pinigų negavęs žmogus (vidutiniškai iki 20 metų) nėra finansiškai savarankiškas, tačiau vaikystė ir ypač paauglystė yra tas laikas, kai dedami gyvenimo, taigi ir finansinio, pamatai. Jau 5–7 metų vaikai neretai pajėgūs pasirinkti, kokios gimimo dienos dovanos jiems reikėtų labiausiai, o vyresni, vidutiniškai nuo ankstyvos paauglystės, arba 11–12 metų, vaikai turėtų būti mokomi priimti savarankiškus finansinius sprendimus. Tėvai, ypač sunkiau gyvenantys, neretai nerimauja, jog pinigai bus išleisti netinkamai, tačiau iš klaidų mokomasi ir be jų nėra vienas gyvenimo nenugyvename. Geriau, kai daromos nedidelės ir lengviau pataisomos klaidos. Dabar vaikai mokyklose mokomi ekonomikos



ir mokytojai bei tėvai turėtų kalbėti su savo vaikais apie tai, kaip apskaičiuojama gaunama nauda ir kiek ta nauda kainuoja. Palaipsniui išmokdami palyginti malonumą su jo kaina, vaikai neužčiuos mokosi priimti itin svarbius asmeninių finansų sprendimus ir vertinti savo ateities perspektyvas.

2. Nuo 20 iki 30 metų – jaunuolis (-ė) pradeda tvarkytis pirmuosius pačių uždirbtus pinigus. Šiuo gyvenimo metu santykinai labai nemažos vartojimo išlaidos (madinga apranga, laisvalaikio prekės), o pajamos dar labai kuklios. Svarbu ir tai, kad paprastai jauni žmonės neturi didesnio turto ir – tai ypač svarbu – savo būsto. Taigi nemažai lėšų reikia skirti būsto nuomai. Jei dar mokykloje jaunuolis susipažino su asmeninių finansų apskaitos pagrindais, dabar jis gali imtis savarankiškai juos planuoti ir formuluoti finansinius tikslus. Pradėję profesinę karjerą jauni žmonės ima kaupti turtą (svarsto, kaip įsigyti būstą, nusipirkti tinkamą automobilį ir pan.), taip pat pradeda vertinti ir savo ilgesnio laikotarpio perspektyvas bei renkasi investavimo priemones, kurios padės kaupti lėšas senatvei ar kitiems ilgesnio laikotarpio tikslams (pvz., vaikų išsilavinimui). Taigi šalia pajamų ir išlaidų derinimo pradeda ir investuoti. Esminiai galimi šio amžiaus žmonių finansiniai uždaviniai gali būti, pavyzdžiui, tokie:

2.1. Sukaupiti tam tikrą sumą nenumatytiems atvejams, nes galima netekti darbo, susirgti, o gal lėšų prireiks džiaugsmingoms šventėms, pvz., vestuvėms ir pan.;

2.2. Sukaupiti bent 5 proc. trokštamo būsto sumos. Tai mokys riboti savo poreikius, atsisakyti ne tokių būtinų dalykų vardan didesnių tikslų ir pratins laikytis finansinės drausmės, o tai labai svarbu, kai biudžetą ateityje užguls papildomi įsipareigojimai, kuriuos teks vykdyti labai nuosekliai ir ilgą laiką;

2.3. Pradėjus dirbti būtina sudaryti pensijų kaupimo sutartį ir, bent jau kol nėra šeimos ir vaikų, pradėti aktyviau kaupti senatvei;

2.4. Kadangi šiame amžiuje investuojama tikrai ilgam, galima pasirinkti aukštesnę už vidutinę riziką, pavyzdžiui, akcijoms ar kitoms aukštesnio rizikingumo finansų priemonėms skirti iki 70 proc. visų investicijų, saugioms, labai mažos rizikos investicijoms, pvz., indėliams, palikti iki 10 proc. investicijų, o už likusius 20 proc. įsigyti obligacijų.

3. Nuo 30 iki 40 metų jaunos šeimos ramybę lemia ir stabilūs finansai. Šiame amžiuje jauni žmonės kuria šeimą, susilaukia vaikų ir, be kitų rimtų gyvenimo iššūkių, jiems tikrai labai svarbu susikurti tiek materialinį savo gyvenimo pamatą, tiek suformuoti bendras, abiem sutuoktiniams priimtinas šeimos finansų tvarkymo taisykles. Jeigu tai neįvyko anksčiau, tai rimčiausias šio dešimtmečio sprendimas susijęs su būstu. Pasirinkimas – pirkti ar nuomotis – Lietuvoje krypta



nuosavybės link, ir tai lemia tiek įpročiai, tiek labai nestabilios būsto nuomos rinkos sąlygos. Paprastai su šokia tokia amžiaus paklaida šio dešimtmečio antroje pusėje žmonės jau turi sukaukę šiek tiek turto (būstas, automobilis, pagrindinė buitinė technika), jų pajamos jau padidėjusios ir jiems lengviau jas suderinti su išlaidomis, taigi vis didesnė pajamų dalis gali būti skiriama ilgesnio laikotarpio investicijoms. Pradinę kaupimo fazę, kai vyrauja trumpalaikiai tikslai (būstas, automobilis), keičia turto (didžia dalimi finansinio) auginimas. Taigi galime išskirti tokius šio gyvenimo laikotarpio prioritetinius darbus:

3.1. Tinkamas pensinis draudimas ir (ar) būsto finansavimas. Šiuo laikotarpiu, jeigu dar nesudaryta gyvybės draudimo sutartis, privalu pagalvoti, kaip gyventumėte, jei staiga nebegalėtumėte dirbti, atsirastų rimtesnių sveikatos bėdų;

3.2. Jei turima vaikų, reikia pamąstyti ir apie tai, kaip bus mokama už jų išsilavinimą. Net jei neketinama naudotis privačių darželių ar mokyklų paslaugomis, gali tekti mokėti už vaikų studijas ar gyvenimo pradžioje padėti įsikurti;

3.3. Jei nėra sukaupta lėšų nenumatytiems atvejams, būtina kuo skubiau atsidaryti tinkamą indėlį ir sukaupti bent trijų mėnesių pajamų dydžio sumą, kad ištikus bėdai ar netekus darbo būtų iš ko finansuoti einamąsias išlaidas;

3.4. Investavimo laikotarpis vis dar labai ilgas – 20–30 metų, tad galima rinktis rizikingesnes investavimo priemones, tačiau palaipsniui mažinti itin rizikingų (akcijų, išvestinių finansinių priemonių) dalį. Dabar didelės rizikos investicijos turėtų sudaryti ne daugiau kaip 60 proc., o saugios – ne mažiau kaip 20 proc. visų investicijų.

4. Nuo 40 iki 65 metų – dažniausiai stabilių finansų laikotarpis, tačiau būtina toliau kaupti pensijai atidedant didesnes sumas, mat šiuo metu žmonių pajamos paprastai pasiekia aukščiausią asmeninį lygį. Kita vertus, augant vaikams neretai didėja ir išlaidos jų poreikiams tenkinti, ugdymui ar studijoms. Šiame gyvenimo etape jau verta rinktis ne tokias rizikingas investavimo priemones ir visų pirma rūpintis investicijų vertės išsaugojimu:

4.1. Aktyviai stebėti, kaip kaupiasi lėšos pensijų sąskaitoje. Galima pasitarti su specialistais, kurie pasiūlys geresnį lėšų investavimo būdą, labiau atitinkantį amžių;

4.2. Paprastai pajamos viršija išlaidas, tačiau investuojant būtinas atsargumas ir akcentuojamas ne tiek investicijų prieaugis, kiek jų vertės išsaugojimas. Dabar didelės rizikos investicijos turėtų sudaryti ne daugiau kaip 45–50 proc., o apsaugotos – ne mažiau kaip 40 proc. visų investicijų.

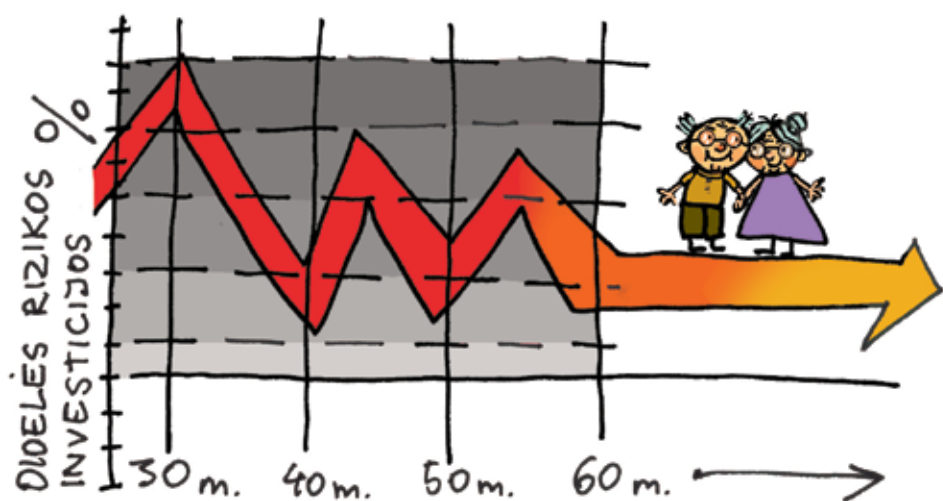
5. Daugiau kaip 65 metai – turtingesnėse šeimose, kurioms pavyko pasiekti savo užsibrėžtų finansinių tikslų, ateina savotiškas išlaidavimo laikotarpis. Kasdienės išlaidos mažėja, mažiau

vartojama, paprastai nebėra nepilnamečių išlaikytinių, tačiau gali labai smarkiai išaugti išlaidos sveikatos priežiūrai. Kadangi paprastai dar gyvenama 15–20 metų, tai aktuali ir sukaupto turto apsauga. Ypač akylai savo investicijų portfelį reikia stebėti tuo atveju, kai didelė infliacija. Dabar didelės rizikos investicijos turėtų sudaryti ne daugiau kaip 30 proc., o saugios – ne mažiau kaip 50 proc. visų investicijų.

Čia pateikta tik viena iš galimų lėšų tvarkymo tam tikrais gyvenimo momentais schemų, nors šiuo atveju svarbiausia kita – aiškus suvokimas, kad nevalia tikėtis, jog viskas visada išliks taip, kaip yra. O jei gyvenimą suvoki kaip pakilimų ir nuosmukių kelią, tai tada geraisiais metais tikrai verta pagalvoti, ką darytum situacijai pablogėjus.

Galimo pajamų mažėjimo laikotarpių yra ne vienas – tai ir metai, skirti mažiems vaikams auginti (paprastai mamoms jie reiškia didesnius finansinius praradimus), ir laikotarpis, kai kuriamasi nuosavame būste (išlaidos ne tik paskolai įforminti, bet ir būstui įrengti, draudimui). Turint būsto paskolą itin svarbu tinkamai apsidrausti savo arba abiejų sutuoktinių gyvybę ir sveikatą, nes nelaimei ištikus gali būti pernelyg sudėtinga laiku ir tinkamai vykdyti savo įsipareigojimus bankui. Tai ypač aktualu tuo atveju, kai šeimoje dirba arba didesnę pajamų dalį gauna vienas iš sutuoktinių.

Kitas svarbus momentas – vaikų ateities finansinis planavimas. Taupyti vaiko mokslams, jo gyvenimo pradžia verta pradėti iš karto, vos jam gimus. Būtina žinoti, kad čia gali padėti ir tam tikros mokestinės lengvatos, kai valstybė žmogui grąžina dalį sumokėtų mokesčių, jeigu tas žmogus kaupia lėšas gyvybės draudimo (ar pensijų kaupimo) fonduose.

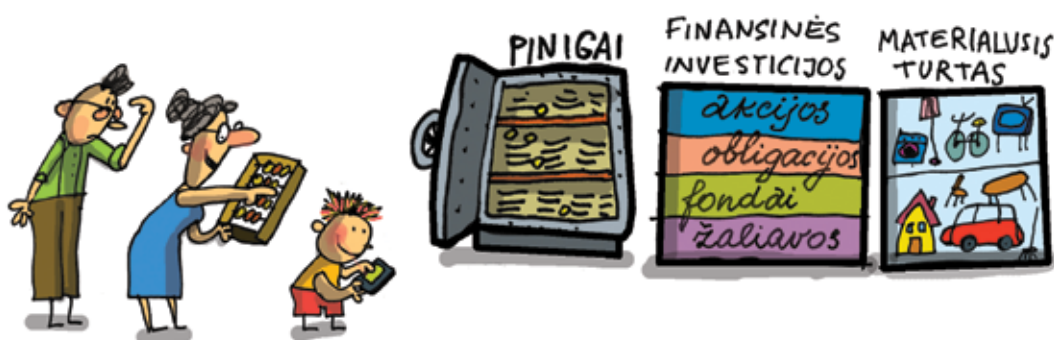


Gana sudėtingas gyvenimo momentas gali susiklostyti tuo metu, kai vaikai dar nėra savarankiški, o tėvai jau seni ir pasiligoję, jų priežiūrai būtina skirti ne tik laiko, bet ir lėšų. Tai ypač svarbu tuo atveju, kai tėvelių pajamos buvo nepakankamos ir jie nepasirūpino didesnėmis pajamomis senatvėje. Šiuo atveju gali padėti sėkmingais momentais kaptos lėšos.

Vis dėlto, kaip jau minėta, svarbiausia finansinio gyvenimo užduotis – sukaupti pakankamai lėšų pensijai. Žinotina, kad tais atvejais, kai pensiją žmogus kaupia pensijų fonde, labai svarbu įvertinti amžiaus veiksnį: kuo žmogus jaunesnis, tuo rizikingesnes (ir todėl, bendrai imant, pelningesnes) investavimo priemones jis turėtų rinktis. Vienas paplitęs patarimas – obligacijų (tai saugesnė investavimo priemonė) procentas investicijų portfelyje turėtų būti lygus žmogaus amžiui. Tarkime, 55 m. žmogus 55 proc. pensijai skiriamų lėšų galėtų investuoti į obligacijas, o 45 proc. – į akcijas. Dar viena taisyklė – planuojant gyvenimą išėjus į pensiją vertėtų numatyti pajamas, kurios sudarytų apie 70 proc. iki pensijos buvusių pajamų (ir jų užtektų bent 25 metams, kiek dabar vidutiniškai gyvena turtingesnių valstybių pensininkai).

2.3. Biudžetas ir pinigų srautai, arba Taupymo pagrindai

Aušra Maldeikienė



Kaip jau minėta, pradedant tvarkyti savo pinigus pirmiausia privalu suskaičiuoti turimą turtą. Nors ir keista, bet dauguma žmonių gerai nežino, nei kiek išties turi, nei kur savo pinigus leidžia. Pirmas (ir svarbiausias) klausimas, kiek jau esu sukaupęs, dažniausiai slypi migloje, nors būtent čia glūdi pradžia ir galima sėkmė ar problemos. Esama finansinė padėtis gali būti įvertinta žinant sukaupto **turto vertę** ir turimus **įsipareigojimus**.

Iš pradžių turtą reikia suskirstyti į keletą kategorijų: pinigus ir jų ekvivalentus, investicijas bei materialųjį turtą. **Materialusis turtas** – tai būstas, buitinė technika, baldai, automobilis ir kiti vertingesni šeimos daiktai. Jis naudojamas ir nuolat nuvertėja, tad būtina pagalvoti, kaip ir koku būdu ta vertė bus atkurama. Pavyzdžiui, net įsigijus naują automobilį pravartu pamąstyti, o po kiek metų reikės kito ir iš kur tada tikėtis būtinų lėšų. Tiesa, esama tokių turto rūšių, kurių vertė gali ir pakilti. Tai – būstas geroje vietoje, žemė, meno dirbiniai, geras vynas, antikvariniai ar juvelyriniai dirbiniai. Nors materialusis turtas yra ne toks **likvidus** (lengvai paverčiamas grynaisiais pinigais), kaip finansinis, ypač gryniesi arba banko sąskaitų likučiai, tačiau tai, jog kai kurios jo rūšis ne tik išlaiko, bet gali net ir padidinti savo vertę, leidžia jas laikyti ir savotiška investicija.



Finansinės investicijos yra galimai didžiausią prieau-
gį duodanti turto rūšis. Tiesa, tai ir rizikingiausia turto
rūšis. Investicijoms galima priskirti akcijas, obligacijas,
žaliavas bei įvairius fondus (pensijų, gyvybės draudimo,
rizikos draudimo kapitalo, investicinius ir pan.).

Pinigai ir jų ekvivalentai yra likvidžiausias turtas, jį bet kuriuo metu galima paversti investicijomis
ar nusipirkti kokį kitą turtą. Pinigams ir jų ekvivalentams priskiriami grynieji pinigai, užsienio va-
liuta, pinigai banko sąskaitoje, indėliai, pinigų rinkos fondai, paskolinti pinigai (pavyzdžiui, drau-
gams, artimiesiems). Pažymėtina, kad pinigų ir jų ekvivalentų didžiausias priešas yra infliacija, tad
verta pagalvoti, ar tikrai gerai, jei didžiąją turto dalį sudaro būtent tokios rūšies turtas.

Investicijos ir pinigai yra likvidžiausias turtas. Kadangi normalios rinkos sąlygomis pinigus nesu-
dėtinga paversti investicijomis, kaip ir investicijas – pinigais, tai jie dar laikomi investiciniu kapita-
lu. Ne toks likvidus materialusis turtas investiciniu kapitalu nelaikomas.

Įvertinę savo turimą turtą privalote suskaičiuoti ir vi-
sas skolas, arba, kaip jas vadina finansininkai, finan-
sinius įsipareigojimus. Bendrai imant, **finansinis įsi-
pareigojimas** – tai sutartyje nustatytomis sąlygomis
privalomai grąžintina pinigų suma. Paprasčiau tariant,
tai yra skolos, paskolos ir kitos sutartyje apibrėžtos
pinigų sumos, kurias gavęs žmogus tampa skolininku
arba paskolos gavėju, o jį suteikęs subjektas – kredi-
toriumi. Įsipareigojimų formos gali būti įvairios: tai ir
asmeninės paskolos, kurias suteikė draugai ar šeimos
nariai, būsto kreditai, vartojimo ar lizingo paskolos,
kredito kortelių nepadengtos sumos. Įsipareigoji-
mai yra ir laiku nepadengtos įmokos komunalinėms
ar telekomunikacinėms bendrovėms. Finansiniai įsipareigojimai dažnai skirstomi į ilgalaikius ir
trumpalaikius. Tie, kurie įvykdomi greičiau nei per metus, yra trumpalaikiai, o sudaryti ilgesniam
laikotarpiui arba kurie bus vykdomi vėliau nei po metų – ilgalaikiai.



Įsipareigojimai ir skolos turto vertę mažina. Jei turite daug įsiskolinimų (ypač jei jie sunaudoja
didesnę turto dalį), tai turite stengtis kuo skubiau išlipti iš skolų liūno.

Žinodami savo turto vertę bei įsipareigojimų apimtį, galite įvertinti esamą finansinę padėtį. Pra-
dėkite aiškindamiesi, kokia tikroji turimo turto vertė. Darbas nėra labai sudėtingas, nors reikalau-
ja kruopštumo ir sąžiningumo. Siūlyčiau remtis toliau pateikta galima skaičiavimo schema.

6 lentelė.

Asmens (šeimos) turto balansas

Turtas (aktyvai)	Esama rinkos vertė, Lt (kiek dabar gautumėte, jei sugalvotumėte parduoti)	Metinės pajamos iš šios turto rūšies, Lt	Metų grąža, proc.
1. Turtas, kuris duoda pajamų			
Sąskaita banke, litais			
Terminuota sąskaita banke, litais			
Kaupiamoji sąskaita banke, litais			
Grynieji pinigai namuose			
Iš viso			
Pinigai, kuriuos jums skolingi			
Iš viso			
Nuomojamas turtas (butas, namas, automobilis, kita)			
Verslas			
Vertybinių popierių			
Gyvybės draudimas			
Pensijų fondo sąskaita, antra pakopa			
Pensijų fondo sąskaita, trečia pakopa			
Kita			
Iš viso			
Iš viso turto, duodančio pajamų (1)			
2. Kitas turtas (neduoda pajamų)			
Būstas, kuriame gyvenate			
Automobilis, kuriuo važinėjate			
Sodyba			
Baldai (išskirkite itin vertingus antikvarinius, kurių vertė laikui einant gali didėti)			
Meno kūriniai, papuošalai			
Pinigai, kuriuos paskolinote be palūkanų			
Kita			
Iš viso kito turto (2)			
Iš viso turto (1+2)			

O dabar įvertinkite visas savo skolas. Tai bus jūsų pasyvas – įsipareigojimai.

7 lentelė.

Asmens (šeimos) įsipareigojimų balansas

Įsipareigojimai				
	Suma, Lt	Palūkanos, proc.	Terminas (iki kada privalote mokėti)	Mėnesio mokėjimas, Lt
Vartojamoji paskola				
Būsto paskola				
Lizingas				
Tėvų paskola				
Skolos draugams				
Kita				
Iš viso				

Pateikta turto apskaičiavimo sistema gali pasirodyti labai sudėtinga, nes dauguma mūsų turime ne tiek daug įvairių turto rūšių. Vis dėlto privalu žinoti, ką turite, o iš turimo turto atėmę įsipareigojimus sužinosite tikrąją **valdomos nuosavybės piniginę vertę**.

Tvarkant savo turtą reikia mažinti nenaudojamo ir pajamų neduodančio turto apimtį. Jei kuri investicija padaroma laikantis nuostatos, kad gal kada nors ji atsipirks, o dabar tegul paguli be darbo, tai, tiesą sakant, galime galvoti apie nuostolį. Lietuvoje labai dažnas panašios nuostolingos investicijos pavyzdys – kažkur, gal kitame šalies krašte, esanti paveldėta ar atgauta žemė, kuri nenaudojama, tikintis, kad kada nors, kai šalį užplūs turtingi užsienio investuotojai, ji atneš didelius pelnus. Vis dėlto ją pardavus gautus pinigus galima tinkamai investuoti jau dabar ir dar turėti papildomų pajamų. Tiesa, jeigu ta žemė naudojama ir gaunamos, tarkime, nuomos pajamos viršija nekilnojamojo turto mokestį,





tai ji gali būti vertinama ir kaip labai tinkama investicija. Taigi svarbiausia tiksliai žinoti, kiek kainuoja išlaikyti tą ar kitą turtą ir kiek jis gali duoti pelno.

Kita vertus, pateikta turto vertės apskaičiavimo schema leidžia įvertinti ir tai, ar tinkamai naudojamos įvairiomis galimybėmis. Pavyzdžiui, jei banke paimama paskola už 10 proc., ir perkamas butas, kuris po to nuomojamas už 5 proc., tai gali tekti kalbėti apie menkai pateisinamą veiksmą.

Jei turimo turto vertė minusinė (t. y. turimas turtas mažesnis negu įsipareigojimai) visada verta stengtis visais įmanomais būdais kuo skubiau padengti paskolas (papildomai dirbti, parduoti nenaudojamą ar mažiau reikalingą, nebūtiną turtą, prabangos daiktus, kiek galima labiau sumažinti išlaidas). Jokiu būdu nevalia naudotis papildomomis (ypač dabar plintančiomis greitosiomis – labai brangiomis) paskolomis. Jokiu būdu. Tai tėra tiesus kelias į finansinę prarają, kuri dažnai gali labai apsunkinti gyvenimą.

Sutvarkius savo turto apskaitą, reikia imtis šeimos pajamų ir išlaidų balanso. Jis padeda įvertinti mažiausiai du dalykus. Pirma, ar pakankamos pajamos, o gal galima / verta uždirbti daugiau. Antra, suteikia galimybę pamatyti, ar tinkamai išlaidos suderintos su esamomis pajamomis. Jei keičiasi pajamos, reikia vertinti iš naujo. Pajamoms sumažėjus gali tekti ieškoti papildomų pajamų šaltinio (juo gali būti ir sukauptos santaupos arba pajamos, gautos pardavus turimą turtą) arba mažinti kasdienes išlaidas. Kita vertus,

jei žinoma, kur leidžiami pinigai, galima įvertinti, ar jie naudojami efektyviai, ar vengiama beprasmių įsipareigojimų, ar tinkamai taupoma.

Profesionalūs finansų planuotojai aiškina, kad biudžetas atspindi žmogaus (šeimos) pajamas ir išlaidas arba, kitaip sakant, jo pinigų srautus. **Pinigų srautai** parodo, kiek pinigų sutaupoma kiekvieną mėnesį. Nors kartais ir labai nemalonu pamatyti, kiek pinigų iššvaistoma veltui ar net žalingai (pavyzdžiui, jei žmogus vietoje to, kad sportuotų, triauškina saldumynus), bet tikrai verta. Visi klystame, o pradėję skaičiuoti gal lengviau atsisakysime netinkamų įpročių.

Pinigų srauto planavimas susideda iš trijų žingsnių:

- pirmiausia **nustatomos einamosios išlaidos**. Reikia peržiūrėti bent kelių mėnesių sąskaitas, komunalinius mokesčius, įmokas už paskolas ir pan. Privalu tai atlikti kuo kruopščiau, nes analizuojant pinigų srautus galima įvertinti, kurios išlaidos yra pagrįstos, o kur išlaidaujama per dosniai. Tad sužinojus išlaidas galima pradėti taisyti asmeninį biudžetą;
- **numatome savo pajamas**. Į pajamas įtraukiame tik tas sumas, kurios yra garantuotos. Netikėtos įplaukos – malonus dalykas, tačiau jas verta skirti papildomam taupymui ar, pavyzdžiui, pridurti prie atostogoms skirtos išlaidų skilties;
- žinodami savo pajamas ir išlaidas **suplanuojame visų metų pinigų srautus**. Labai tinka biudžetą sudaryti gruodžio mėnesį visiems kitiems kalendoriniams metams.

Galimas biudžeto pavyzdys, kurį kiekvienas žmogus privalėtų patikslinti sulig savo poreikiais.

8 lentelė.

Asmens (šeimos) pajamų išlaidų balansas arba pinigų srautai

Pajamos	Suma per mėnesį	Suma per metus
Darbo užmokestis		
Papildomos veiklos pajamos		
Dividendai		
Palūkanos		
Turto nuoma		
Socialinės apsaugos (pavyzdžiui, ligos) išmokos		
Grąžinami mokesčiai		
Kitos pajamos		
Visos įplaukos		

Išlaidos	Suma per mėnesį	Suma per metus
Maistas (galima atskirti išlaidas valgymui ne namuose)		
Komunaliniai mokesčiai	Dujos	
	Elektra	
	Vanduo	
	Šildymas	
	Šiukšlių vežimas	
	Kita	
Būsto remontas, priežiūra		
Namų apyvokos reikmenys		
Transporto išlaidos	Degalai	
	Remontas	
	Automobilio statymo išlaidos	
	Padangos, alyva, spec. skysčiai	
	Viešojo transporto sąnaudos	
Draudimas	Privalomasis vairuotojo	
	KASKO	
	Gyvybės	
	Sveikatos	
	Būsto	

Įsipareigojimai	Studijų paskola		
	Vartojamoji paskola		
	Būsto paskola		
	Lizingas		
	Kita		
Drabužiai, avalynė			
Vaikų išlaikymas			
Sveikatos priežiūra			
Studijos			
Pramogos			
Hobis			
Atostogos			
Ryšio išlaidos	Internetas		
	Mobilusis telefonas		
	Fiksuoto ryšio telefonas		
Labdara			
Dovanos			
Kitos išlaidos			
Visos išlaidos			

Pinigų srautas	Per mėnesį	Per metus
Visos pajamos	0	0
Visos išlaidos	0	0
Skirtumas	0	0





Šios paprastos taisyklės padės tvarkyti asmeninius pinigų srautus:

1. Suformavę biudžeto skiltis, jas pildykite labai kruopščiai;
2. Nusistatykite, kiek galite išleisti. Gaudami vidutinį atlyginimą, didelių finansinių sukrėtimų nepatirsite, jeigu įsipareigojimai neviršys 40 proc. pajamų. Taigi jei uždirbate 2 000 litų į rankas, visoms paskoloms ir taupymui galite skirti ne daugiau kaip 800 litų. Beje, tai tinka vienam žmogui, tačiau jei yra išlaikytinių, tai tokie įsipareigojimai jau gali būti pernelyg dideli;
3. Griežtai laikykitės numatyto išlaidų plano;
4. Planuokite nenumatytas išlaidas, kurioms atsidėkite tam tikrą dalį pinigų. Prieš pirkdami bet

kokį (o ypač brangesnį) daiktą pagalvokite bent vieną dieną – venkite skubotų išlaidų;

5. Nusistatykite aiškius finansinius tikslus ir išskirkite tuos, kuriuos galėsite įgyvendinti per santykinai trumpą laiką, ir tuos, kur teks dirbti ilgai. Galimi trumpalaikiai tikslai, pavyzdžiui, drabužių, baldų, buitinės technikos pirkimas, kelionė ir pan., ilgalaikiai – santaupos mokslui, nekilnojamojo turto įsigijimas ir pan. Turint finansinių tikslų geriau apmąstomos išlaidos.

Beje, labai svarbu atkreipti dėmesį, kad išlaidos skirtingais metų laikais skiriasi. Pinigų srautus sunku suderinti, jei remiamasi geriausiu mėnesiu ar mažiausia suma (jau geriau priešingai).

Ką daryti, jeigu tiesiog nepavyksta suderinti pajamų ir išlaidų? Tada reikia pažiūrėti, kurios išlaidos neišvengiamos, o kurios gali būti atidėtos. Bent kurį laiką tikrai įmanoma pasirinkti pigiausią mobiliojo ryšio paslaugų planą, atsisakyti bet kokių užkandžiavimų ne namuose, naujų drabužių ir pan. Gal verta pagalvoti ir apie papildomą darbą ar kitą profesiją.

Tinkamai subalansuotas pinigų srautas turi būti teigiamas, tai reiškia, kad pajamos bent dešimtadaliu turi viršyti išlaidas. Beje, sudarant savo biudžetą santaupoms skirtas lėšas galima vadinti išlaidomis, vis tiek iš esmės tie pinigai tarsi dingsta iš kasdienės išlaidoms numatytų lėšų. Todėl lėšų taupymui vertėtų atidėti gavus pajamų, o jau po to padalyti tai, kas liko.

Savo turto balansą ir pinigų srautus bent kartą per metus būtina peržiūrėti. Atsižvelgus į pokyčius, jį reikia tikslinti. Tokiam darbui labai tinka metų pabaiga. Lengviau ir efektyviau biudžetą, ypač ilgesnio laikotarpio ir apimančį daugiau duomenų, nagrinėti padeda įvairūs grafikai, lentelės. Žvelgiant į spalvingą apskritimą kur kas lengviau suvokti, iš kokių dalių susideda išlaidos, kurių rūšis lemia problemas, ir net pamatyti, ką vertėtų keisti.

Reikia atidžiai nagrinėti kiekvieną biudžeto eilutę. Svarbu įvertinti nereguliarių išlaidų ir stambių pirkinių poveikį, išskirti neplanuotas išlaidas bei tuos pirkinius, be kurių buvo galima apsieiti. Tik pradedantiems tvarkyti savo biudžetą dažnai atrodo, kad sumažinti išlaidas nėra jokių galimybių (juk „tik valgau, moku komunalinius mokesčius ir nusiperku būtiniausius dalykus“), tačiau palyginus ilgesnio laikotarpio skaičius matyti, kad išlaidos kinta, ir jos ne tik didėja, bet gali ir mažėti.



Verta stebėti, kaip keičiantis metų laikams kinta išlaidos. Tai ypač akivaizdu, jeigu šeimos biudžetas vedamas ilgesnį laiką, nors kelerius metus. Tai, kad išlaidos pavasarį (jei turite sodą, jos padidės), vasarą (mažiau mokame už buto šildymą ar elektrą, tačiau išauga išlaidos atostogoms ir kitiems malonumams) ar žiemą (papildomos išlaidos šildymui, vaikų būreliams) skiriasi, ne naujiena. Tačiau būtent šis faktas paaiškina, kodėl geriau planuoti ne mėnesio, o visų metų finansus.

Vertinant tai, kas pasiekta, būtina galvoti apie ateitį. Gal verta ieškoti būdų, kurie leistų sutaupyti daugiau, gal galima sumažinti įsipareigojimų apimtį, o gal tolygiau paskirstyti išlaidas (pvz., elektros ar šildymo – tokia galimybė dabar yra) per visus metus.

Vertinant ateinančių metų finansinius tikslus reikia numatyti laukiamus įvykius, kurie gali padidinti išlaidas. Tai gali būti, pvz., vestuvės ar kūdikio gimimas. Beje, pastarasis įvykis dar papildomai gali ir pajamas sumažinti, kartu padidindamas galimą pinigų srauto atotrūkį. Panašių išlaidų valdymas bus gerokai paprastesnis, jei žinosite jų laiką ir ruošitės iš anksto.

Darant metinę savo biudžeto apžvalgą ypač svarbu iš naujo peržvelgti visą savo turimą turtą bei įsipareigojimus. Reikia iš naujo įvertinti:

- 1.** Nefinansinio turto vertę (ji galėjo padidėti, bet galėjo ir nukristi, pavyzdžiui, jei nekilnojamasis turtas šalyje pinga, tai, tikėtina, mažėja ir būsto vertė);
- 2.** Finansinių įsipareigojimų likučius, ypač jei jų turite ne vieną. Patikrinkite, ar nesikeičia turimų įsipareigojimų įmokos (taip gali atsitikti, jeigu numatytos kintamos palūkanos – tada įmoka gali šiek tiek mažėti, bet gali ir didėti), ir pagalvokite, kaip tai gali paveikti visą finansinę situaciją. Jei įsipareigojimų įmokos viršija trečdalį pajamų sumos, daugiau nebesiskolinkite;
- 3.** Santaupų ir kito finansinio turto valdymą: kokias pajamas jis atneša, ką galima pakeisti, gal galima rasti ir pelningesnių pinigų investavimo sričių;
- 4.** Anksčiau sudarytas įvairių paslaugų (pvz., mobiliojo ryšio) ar finansines sutartis. Gali būti, kad kai kurias reikia pratęsti, tačiau jei nutarsite tai daryti, pažiūrėkite, gal kitur tas pačias paslaugas galite gauti palankesnėmis sąlygomis;
- 5.** Ar neatėjo laikas atnaujinti įvairių dokumentų, pavyzdžiui, paso, vairuotojo pažymėjimo, privalojo vairuotojų civilinės atsakomybės draudimo ar automobilio techninės priežiūros talono, ir pasižymėkite, kada juos reikės pratęsti, bei numatykite reikalingas lėšas.



2.4. Sąskaitos ir atsiskaitymai

Aušra Maldeikienė

2.4.1. Sąskaitų rūšys

Kai tik žmogus pradeda gauti nuolatinės pajamas (o kartais ir anksčiau), jis nori nenori ateina į banką ir atsidaro savo pirmąją sąskaitą. Bankuose galima turėti įvairių rūšių sąskaitų, kurios padeda pasiekti skirtingų tikslų. Dažniausiai gyventojai naudojami atsiskaitomosiomis, taupomosiomis ir kaupiamosiomis sąskaitoms.

Populiariausia yra **atsiskaitomoji** (kartais dar vadinama einamąja sąskaita arba neterminuotu indėliu) **sąskaita**. Ši sąskaita dažniausiai naudojama įvairioms operacijoms atlikti. Ji atidaroma lita (galima ir užsienio valiuta) neapibrėžtam laikotarpiui ir gali būti tvarkoma įvairiausiais būdais – apsilankius banko skyriuje, internetu (ypač patogiu!) arba mobiliuoju telefonu.

Žmogus, kuris banke turi atsiskaitomąją sąskaitą, gali neribotai ją papildyti grynaisiais pinigais, išimti grynųjų, atlikti mokėjimo pervedimus į kitus Lietuvos ir užsienio bankus (nacionaline ir užsienio valiuta), gauti įplauką iš kitų bankų, atsiskaityti už prekes ir paslaugas (pvz., sumokėti mokesčius už komunalinius patarnavimus, studijas, kabelinę televiziją), atlikti periodinius mokėjimus lėšų gavėjams; pasinaudojus tiesioginio debeto paslauga mokėti draudimo įmokas, įvairiausių paslaugų tiekėjams, pirkti ir parduoti valiutą, atlikti kitas reikalingas finansines operacijas. Žmonės, turintys atsiskaitomąją sąskaitą, gali gauti banko debetinę kortelę, kuri leidžia atsiskaityti už prekes ir paslaugas arba išsiimti grynųjų pinigų iš bankomato. Kai kurios minėtos finansų operacijos atliekamos nemokamai, tačiau kai kurios gali būti apmokestinamos.

Tvarkant savo finansus labai praverčia banke atliktų operacijų išrašas. **Banko išrašas** – tai visų per tam tikrą laikotarpį atliktų finansinių operacijų ataskaita, kuri suteikia galimybę tiksliai žinoti, kas vyksta banko sąskaitoje, ir patikrinti, ar bankas tiksliai atliko nurodymus, bei matyti banko paslaugų kainas. Atsiskaitomosios sąskaitos banko išrašė nurodoma, kada ir kiek bankomate išgryninta pinigų, atlikta pervedimų, apmokėta sąskaitų, atsiskaityta su nuolatinių paslaugų teikėjais. Išrašė taip pat nurodomos ir visos pinigų įplaukos – darbo užmokestis, socialinės išmokos ar kitos gautos įplaukos.

Kaip sutvarkyti asmeninius pinigų šaltinius



Atsiskaitomąją sąskaitą labai patogu tvarkyti internetu. Taip pervesti pinigus ar apmokėti sąskaitas pigiau negu atėjus į banką, o ir atlikti galima greitai ir patogiai. Beje, šitaip paprasčiau kaupti ir visą reikalingą finansinę informaciją apie savo pajamų ir išlaidų judėjimą.

Atsiskaitomąsias banko sąskaitas nemokamai galima atsidaryti bet kuriame pasirinkto banko padalinyje, geriau arčiau namų. Kartais verta pasirinkti tą banką, kuriame yra darbdavio sąskaita, nes tada pinigai sąskaitą pasiekia greičiau. Verta pasidomėti ir tuo, ar pasirinktas bankas turi pakankamai platų bankomatų tinklą.

Norint atidaryti atsiskaitomąją sąskaitą reikia banke pateikti asmens dokumentą (pasą, asmens tapatybės kortelę ar vairuotojo pažymėjimą su nuotrauka). Jei sąskaita atidaroma nepilnamečiams, banke papildomai reikės pateikti ir abiejų tėvų pasus, vaiko gimimo liudijimą, banko patvirtintą abiejų tėvų sutarimą dėl vaiko turto tvarkymo. Jei sąskaita atidaryta vaikui nuo 14 iki 18 metų, tai, tėvams sutikus, jis pats gali tvarkyti sąskaitoje esančias lėšas.

Šalia atsiskaitomųjų sąskaitų labai pravartu turėti ir indėlių sąskaitas. Indėliai – lank-

tus taupymo ir saugus pinigų laikymo būdas. Juose patogu kaupti lėšas nenumatytiems atvejams ar didesniai pirkiniui. Pradinė suma paprastai yra nedidelė, galima rinktis ir indėlio valiutą. Priklausomai nuo savo poreikių ir lūkesčių galima rinktis skirtingų rūšių indėlius.

Indėliai laikomi viena nerizikingiausių pinigų kaupimo priemonių – nustatyta palūkanų norma bei tikslus indėlio terminas leidžia iš anksto žinoti gaunamas pajamas. Be to, indėliai, laikomi bankuose ar kredito unijose, yra apdrausti, todėl šioms finansinėms įstaigoms susidūrus su finansiniais sunkumais ar bankrutavus indėlininkai savo pinigų nepraranda. Pagal Lietuvos indėlių

ir įsipareigojimų investuotojams draudimo įstatymą visi banke laikomi indėliai iki 345 tūkst. litų yra apdrausti, tiesa, Lietuvoje draudžiami tik indėliai litais bei eurai (grąžinama 100 proc. indėlio iki minėtos sumos).

Kaupimo priemonės pasirinkimas priklauso nuo daugelio aspektų: kaupimo tikslų, norimo kaupiti periodo, pageidaujamos prisiimti rizikos ir pan. Be to, rinkoje atsiranda vis daugiau „mišrių“ finansinių produktų, kuriuose derinami investavimas ir grąžintinų lėšų garantijos. Remiantis šiais skirtumais indėliai skirstomi į dvi pagrindines rūšis – terminuotuosius ir kaupiamuosius (taupomuosius) indėlius. Pastaruoju metu populiarėja ir investiciniai indėliai.

Terminuotąjį indėlį privalu sudaryti pasirinkus nustatytą laikotarpį, o už jį mokamos iš anksto numatytos per visą laikotarpį nekintančios palūkanos, kurių atsiimti kada panorėjus neprarandant palūkanų negalima. Tokio indėlio palūkanų dydis priklauso nuo sutarties trukmės: kuo ji ilgesnė, tuo tikėtinos didesnės palūkanos.

Jei numatoma, kad dalies kaupiamųjų lėšų gali prireikti kaupimo laikotarpiu, tada geriau pasirinkti kaupiamąjį (taupomąjį) indėlį. Toks indėlis suteikia galimybę periodiškai papildyti indėlio sąskaitą norima pinigų suma (kartais nustatoma minimali papildymo suma), o prireikus dalies lėšų paprastai jas galima atsiimti nenutraukus indėlio sutarties ir nepraradus palūkanų. Kaupiamojo indėlio palūkanos yra skaičiuojamos nuo visos indėlio sąskaitoje esančios sumos. Tad jei vieną mėnesį indėlio sąskaita papildyta keliais šimtais litų, jau kitą dieną po papildymo palūkanos bus skaičiuojamos nuo padidėjusios sumos. Tarkime, jei sąskaitoje yra 1 000 litų ir ji papildoma dar 1 000 litų, tai iš karto po to palūkanos skaičiuojamos nuo padidėjusios, t. y. 2 000 litų, sumos.

Šiek tiek sudėtingesnė indėlių rūšis – **investicinis indėlis**. Palyginti su terminuotoju, investicinis indėlis suteikia galimybę gauti didesnes palūkanų pajamas, tačiau, jeigu vertybinių popierių rinkose prasideda nuosmukis, indėlininkas rizikuoja išvis negauti palūkanų, nors, priešingai nei įprasto investavimo metu, tikro nuostolio ir nepatiria, mat jam garantuojama pagrindinė bankui patikima suma.

Bet kurios iš minėtų taupymo sąskaitų pasirinkimas teikia daugiau naudos, nei santaupų laikymas namuose, nes bankas, jei ne visiškai, tai bent iš dalies kompensuoja infliaciją, ilgainiui „graužiančią“ pinigus.



9 lentelė.

Skirtingų indėlių savybių palyginimas

	Terminuotasis indėlis	Kaupiamasis indėlis	Investicinis indėlis
Trukmė	Paprastai nuo 1 mėnesio iki 5 metų	Trukmė neribojama	Įvairi, dažniausiai – 2–3 metai
Įmoka	Vienkartinė (papildymas negalimas)	Galimos papildomos įmokos	Vienkartinė
Palūkanų norma	Iš anksto numatyta pastovi palūkanų norma	Iš anksto numatyta pastovi palūkanų norma. Palūkanos perskaičiuojamos kasdien nuo visos indėlio sąskaitoje esančios sumos	Palūkanos svyruoja pagal esamą rinkos padėtį
Palūkanų ir sukauptos sumos mokėjimas	Palūkanos išmokamos periodiškai arba termino pabaigoje. Atgaunama 100 proc. sumos ir sukauptos palūkanos	Palūkanos ir sukauptą sumą išmokamos termino pabaigoje. Prireikus dalį lėšų galima atsiimti nepraradus palūkanų ir nenutraukus indėlio sutarties. Atgaunama 100 proc. sumos ir sukauptos palūkanos	Palūkanos ir sukauptą sumą išmokama termino pabaigoje. Bankas įsipareigoja išmokėti 100 proc. pradinės indėlio sumos nenutraukus sutarties prieš laiką
Lėšų draudimas	Indėliai drausti iki 345 tūkst. litų	Indėliai drausti iki 345 tūkst. litų	Indėliai drausti iki 345 tūkst. litų

Verta žinoti ir tai, kad indėlio sutartis galima sudaryti banko padaliniuose arba internetu. Šiuo atveju neretai galima tikėtis ir šiek tiek didesnių palūkanų.

2.4.2. Sąskaitos tvarkymas (pavedimai)

Banke atsidarius atsiskaitomąją sąskaitą galima atlikti įvairias finansines operacijas – gauti įplaukas, sumokėti už prekes ir paslaugas, padengti įsiskolinimus, pervesti pinigų kitiems asmenims. Paprastai visi veiksmai, kurie atliekami darbo dienomis iki 15 val., įvykdomi tą pačią dieną, o vėliau padaryti pavedimai gavėjo sąskaitą pasiekia kitą darbo dieną.

Lėšos, pervedamos į atsiskaitomąją banko sąskaitą, su kuria gali būti susieta debeto kortelė, yra įskaitymos ta valiuta, kuria gaunamos. Pinigų į kitą banko sąskaitą Lietuvoje galima pervedi ne tik banko padalinyje, bet ir internetu. Tuo atveju pasirinkus nuorodą „Pavedimai (vietinis pavedimas)“ būtina užpildyti visus laukelius ir patvirtinti operacijas. Kai kuriais atvejais labai patogiu pasinaudoti tiesioginio debeto paslauga. Tokiu atveju pinigai jų gavėjui pervedami automatiškai nurodytu laiku, tereikia, kad sąskaitoje būtų reikiama suma. Tokios operacijos yra gerokai pigesnės.



Galima naudotis ir periodinio pavedimo paslauga. Dažniausiai taip pervedamos pensijos, draudimo, kredito grąžinimo ar lizingo įmokos. Mat tokiais atvejais pervedama visada vienoda suma, o įmokas tenka mokėti periodiškai. Naudojantis periodinio pavedimo paslauga galima mokėti už save arba už kitą asmenį, pervedi pinigų į sąskaitas Lietuvoje ir užsienyje. Pinigų pavedimo duomenis visada galima patikrinti sąskaitų išrašuose.

2.4.3. Atsiskaitymo paslaugų įkainiai (pavedimų, sąskaitų tvarkymo ir pan.)

Galimybė atlikti saugius ir nebrangius mokėjimus yra šiuolaikinės efektyvios ekonomikos būtinybė. Kasdien atliekame daugybę visokių banko operacijų, tad renkantis banką verta pasidomėti įvairių paslaugų įkainiais, nes skirtinguose bankuose jie labai skiriasi, ir kai kuriuose bankuose gali tekti mokėti labai brangiai už tai, ką galima kitur atlikti nemokamai. Informaciją apie skirtingų bankų paslaugų įkainius apibendrina ir pateikia Lietuvos bankas, tad šio banko interneto svetainėje nuolat galima pasidomėti, ar pasirinkto banko įkainiai yra palankūs.

Paprastai atsiskaitomosios sąskaitos bankuose atidaromos nemokamai, tačiau gali tekti mokėti už sąskaitos tvarkymą. Lietuvos bankuose sąskaitos tvarkymo mokestis svyruoja nuo 0 iki 3 litų. Tiesa, negalima pamiršti, kad papildomai gali tekti mokėti už su sąskaita susietos mokėjimo kortelės priežiūrą. Debetinės kortelės (apie jas plačiau bus kalbama kitame skyrelyje) išdavimas gali kainuoti nuo 0 iki 15 litų, o jos priežiūra – nuo 10 iki net 21 lito per metus.

Grynųjų pinigų tvarkymo operacijos apima grynųjų pinigų operacijas banko skyriuje ir bankomatuose. Grynųjų pinigų operacijos banko skyriuose – tai grynųjų pinigų išmokėjimas iš sąskaitos ir



įmokėjimas į ją. Gyventojams pinigų įnešimas į savo sąskaitas banko skyriuose ir bankomatuose (kai kurie bankomatai tokią paslaugą jau kuris laikas leidžia atlikti) yra nemokamas, tačiau norint gauti grynujų gali tekti šiek tiek sumokėti.

Tiesa, svarbu žinoti tai, kad gauti grynujų nemokamai galima tik savo banko bankomatuose arba kitų bankų bankomatuose, kurie tarpusavyje sutarę neimti mokesčio iš sistemai priklausančių bankų klientų. Pasirinkus kito banko ar kitos sistemos bankomatą už grynujų pinigų išėmimą gali tekti mokėti tam tikrą fiksuotą sumą ar tam tikrą procentą nuo išimamos sumos. Kai kurių bankų klientai už pinigų

išgryninimą bankomatuose moka visais atvejais, jei negauna į sąskaitą darbo užmokesčio ar kitų lėšų pagal organizacijos sudarytą sutartį su banku. Taigi prieš naudojantis bankomatu pravartu išsiaiškinti visas galimas situacijas ir rinktis pigiausią būdą.

Brangiausiai gyventojams gali kainuoti įvairūs – vietiniai ir į užsienį – pavedimai. Vietiniai pavedimai litais apima mokėjimus banko viduje ir į kitas kredito įstaigas Lietuvoje, taip pat bankų skyriuose mokamas įmokas už paslaugas gryniaisiais pinigais. Vietiniai pavedimai banko skyriuose 2012 m. pabaigoje kainavo nuo 1,5 iki 3 litų, o pavedimai į užsienį – nuo 35 iki 100 litų. Labai svarbu žinoti, kad internetu tuos pačius mokamuosius pavedimus galima padaryti gerokai pigiau. Taigi vietiniai pavedimai internetu kainuos nuo 0,8 iki 1 lito, o į užsienį – nuo 20 iki 60 litų. Lietuvoje veikia ir mokėjimus į užsienį atliekanti mokėjimo bendrovė, kurioje lėšų pervedimas į užsienį kainuoja tik 0,69 lito. Toks platus kainų spektras akivaizdžiai rodo, kad prieš renkant, kaip ir kur atlikti reikalingą banko operaciją, labai verta pasidomėti plačiau.

Mokant už komunalines paslaugas papildomai kainuoja ir banko ar kitos mokėjimus priimančios institucijos (pavyzdžiui, pašto) paslaugos. Patogiausia mokėti internetu, nes banko skyriuje gali tekti mokėti ir 3 litus, o mokant internetu mokėjimo kaina sumažėja iki 0,8 lito. Dar daugiau galima sutaupyti prisijungus prie mokėjimo sistemos „Viena sąskaita“. Ši sistema ne tik leidžia atlikti mokėjimus, bet ir kaupia visas žmogui kas mėnesį išrašomas sąskaitas, tad gerokai sumažėja grėsmė, kad kuri nors sąskaita liks neapmokėta.

Kiekvienam pravartu naudotis ir tiesioginio debeto paslauga. **Tiesioginis debetas** – tai tokia mokėjimo paslauga, kai mokėtoju sutikus paslaugos teikėjas nustatytu laiku nusirašo lėšas iš mokačio žmogaus sąskaitos. Tai labai patogu tiems, kurie atlieka pasikartojančius mokėjimus. Pagrindiniai tiesioginio debeto lėšų gavėjai yra telekomunikacijų, išperkamosios nuomos,

draudimo, apsaugos ir komunalines paslaugas teikiančios įmonės. Svarbu ir tai, kad tiesioginio debeto paslauga paprastai nemokama arba kainuoja ne brangiau nei 0,8 lito.

Kaip matome, banko paslaugos nėra pigios, tad tikrai verta pagalvoti, kaip joms skirti mažiau savo pajamų. Bankininkai sako, kad sumažinti bankų paslaugų įkainius būtų galima, jeigu gyventojai mažiau atsiskaitytų grynaisiais pinigais ir dažniau rinktųsi mokėjimo korteles. Bankų tyrimai rodo, kad išlaidos gryniesiems pinigams tvarkyti sudaro beveik trečdalį su mokėjimais susijusių sąnaudų, tad dalį grynųjų tvarkymo išlaidų bankai dengia iš pelningesnių labai populiarių elektroninių mokėjimo pavedimų. Taigi, jei dažniau būtų atsiskaitoma internetu ar kortelėmis, o rečiau grynaisiais, tai būtų galima reikalauti ir mažesnių banko paslaugų įkainių.

Kita vertus, Lietuvoje atsiranda vis daugiau bendrovių, kurios teikia mokėjimo paslaugas ir tai daro gerokai pigiau, nors ir nėra bankai. Kruopščiai savo biudžetus planuojantys gyventojai dabar gali rinktis, pavyzdžiui, neseniai mokėjimų rinkoje pradėjusią veikti sistemą „Viena sąskaita“, kur didžiausia galima mokėjimo paslaugos kaina yra tik 3 litai per mėnesį. Internetu ar telefonu šią paslaugą užsisakę gyventojai nurodo būsto, už kurio paslaugas ketina mokėti, duomenis, po to iš pateikto paslaugų teikėjų sąrašo pasirenka tas įmones, už kurių paslaugas pageidauja sumokėti. Apie pasirinkimą informuotos bendrovės sąskaitas už suteiktas paslaugas kas mėnesį perduoda mokėjimų bendrovei, kuri iš skirtingų teikėjų gautus duomenis sujungia į vieną dokumentą ir jį išsiunčia vartotojui.

Kiekvieno mėnesio viduryje tokiu būdu suformuota sąskaita pasiekia vartotoją jo pasirinktu būdu – elektroniniu arba tradiciniu (šiuo atveju teks mokėti papildomą 1 litą už pašto išlaidas) paštu. Ir tada vartotojui telieka apmokėti sąskaitą savo banko elektroninės bankininkystės sistemoje vietiniu pavedimu. Beje, naudojantis šia mokėjimų sistema vienu pavedimu galima apmokėti net kelių namų ūkių sąskaitas iš bet kurios pasaulio vietos. Pageidaujant pateiktą sąskaitą galima apmokėti ir grynaisiais pinigais bankuose, spaudos kioskuose, pašto skyriuose.

Mokėjimo sistemos paslaugos tikrai nebrangios: vieno paslaugų teikėjo įtraukimas į vieną sąskaitą kainuoja tik 0,4 lito, o maksimalus vienos sąskaitos mokestis (jeigu įtraukiama 8 ar daugiau teikėjų), kaip minėta, tik 3 litai. Tokiu būdu tvarkant savo sąskaitas galima tiksliai žinoti, kiek iš tikrųjų kainuoja kas mėnesį sumokėti visus mokesčius, stebėti, kaip pinga ar brangsta paslaugos, žinoti, kokioms paslaugoms išleidžiama daugiausia. Visa tai galima matyti aiškiuose ir informatyviuose grafikuose.

2.4.4. Mokėjimo kortelės

Pastaraisiais metais įvairių mokėjimo kortelių skaičius gerokai viršijo Lietuvos gyventojų skaičių. Jų turi studentai, vis dažniau banko kortele naudojasi ir mokiniai.

Vis dėlto banke gaunant vienokią ar kitokią mokėjimo kortelę ir norint, kad jos ne tik siurbtų pinigus, bet ir duotų naudą, būtina pasvarstyti, kokia iš jų reikalingiausia, kiek kortelių verta turėti, kiek tai kainuoja. Prieš įsigyjant banko mokėjimo kortelę verta tiksliai numatyti, kur ir kaip ją bus naudojama. Norėdami išsirinkti labiausiai poreikius atitinkančią kortelę, atsakykite į toliau pateikiamus klausimus.

- Kur naudosisi kortele – ar tik gauti grynųjų, sumokėti už pirkinius parduotuvėje, ar norėsiu ir pirkti internetu?
- Ar man reikia tokios, į kurią galima pervesti atlyginimą, stipendiją ar kitas įmokas litais?
- Ar man reikia kortelės, kurios sąskaitoje pinigus tvarkysiu ne tik litais, bet ir valiuta (jei, pavyzdžiui, dažnai keliauju)?
- Ar kortelės sąskaitoje esančiais pinigais leisiu naudotis ir kitiems šeimos nariams?
- O gal reikia kreditinės kortelės, kuri leistų naudotis banko paskola?
- Ar verta įsigyti specialią kortelę, kuria galima sumokėti už pirkinius internetu?



Banke įsigyti kortelę gali kiekvienas pilnametis (nors tam tikromis sąlygomis kortelės išduodamos ir sulaukusiems 14 metų) Lietuvos gyventojas, kuris įsipareigoja sumokėti už jos tvarkymą. Norint gauti kortelę reikia kreiptis į artimiausią pasirinkto banko skyrių. Privalu pateikti asmens dokumentą (studentams dar ir studento pažymėjimą), o vaikai nuo 14 iki 18 metų, pageidaujantys gauti banko kortelę, į banką turėtų atvykti su tėvais.

Mokėjimo kortelės yra kelių rūšių – debetinės, kreditinės ir virtualios, skirtos mokėjimams internete atlikti.

Debetinės (mokėjimo) **kortelės** skirtos sumokėti už pirkinius ir paslaugas, paimti grynųjų pinigų iš bankomatų (kai kuriais atvejais nedidelės grynųjų sumas galite gauti ir didesniuose prekybos centruose). Šios kortelės padeda naudotis tais pinigais, kurie jau yra sukaupti sąskaitoje banke. Šių kortelių turėtojai naudojami ne kortelę išdavusio banko, o savo pinigais, tad turint tokią kortelę negalima išleisti daugiau, nei yra sąskaitoje banke. Naudojantis šia kortele pinigai iš karto nurašomi iš kortelės turėtojo sąskaitos banke ir papildo prekių ar paslaugų pardavėjo sąskaitą. Debetine kortele patogiu naudotis parduotuvėse (ypač didesniuose centruose, kai perkama ilgesniam laikui), kavinėse, degalinėse. Debetinės kortelės ypač patogios, nes jų turėtojams nereikia nešiotis didelės pinigų sumos, o tai tikrai nesaugu. Jomis patogiu naudotis ir keliaujant: nereikia vežtis grynųjų, o reikalingos valiutos, turint kortelę, galima gauti bankomate gerokai palankesniu keitimo kursu.

Naudojantis debetinėmis kortelėmis labai svarbu stebėti savo išlaidas, priešingu atveju netikėtai galima pamatyti, kad pinigai sąskaitoje baigėsi. Tai padaryti nėra sudėtinga, mat kortelių turėtojai visada iš pardavėjo ar bankomato gauna čekius, kuriuos verta saugoti, o išlaidas įtraukti į savo pajamų–išlaidų apskaitą ir taip visada žinoti, kiek pinigų yra kortelės sąskaitoje. Beje, bankomatai, kurie priklauso kortelę išdavusiam bankui, teikia ir informavimo paslaugų – jei reikia, išspausdina ne tik sąskaitos likutį, bet ir kelių paskutiniųjų operacijų aprašus.

Išduodamas **kreditinę kortelę** bankas tam tikra forma suteikia kortelės turėtojui paskolą, kurios dydis priklauso nuo daugelio dalykų – kortelės turėtojo pajamų, jau turimų finansinių įsipareigojimų dydžio, kredito istorijos (ar visada tinkamai ir laiku grąžino paimtas paskolas) ir pan. Akivaizdu, kad gauti kreditinę kortelę gerokai sudėtingiau. Neverta pamiršti, kad kreditinių kortelių turėtojai privalo bankui grąžinti ne tik tuos pinigus, kuriuos išleido pirkdami, bet ir palūkanas. Tiesa, esama tokių kreditinių kortelių, kurių turėtojai nemoka palūkanų už paimtus pinigus, jei visus įsiskolinimus padengia iki nustatyto termino. Taigi kreditinės kortelės paskola – tai galimybė sumokėti už pirkinius ir tada, kai atsiskaitomojoje sąskaitoje pinigų nepakanka. Kreditinių kortelių turėtojai neretai turi ir tam tikrą draudimą (sveikatos ar nelaimingų atsitikimų kelionėje, bagažo praradimo ir pan.).

Kreditinės ir debetinės kortelės skiriasi ne tik savo turiniu, bet ir forma. Debetinės kortelės – tai nedideli plastiko gabalėliai, kuriuose nurodytas savininko vardas ir pavardė, kortelės numeris, jos galiojimo laikas, banko, kuris išdavė kortelę, pavadinimas, kortelės pavadinimas (dažniausiai naudojamos „Visa“ ir „MasterCard“). Kitoje kortelės pusėje yra jos turėtojo parašas.



Kreditinėje kortelėje jos turėtojo vardas, pavardė ir kortelės numeris, skirtingai nei debetinėje kortelėje, yra iškilūs. Kitoje kortelės pusėje yra ir 7 skaičių kombinacija, kuri neretai naudojama kaip kortelės turėtojo identifikavimo kodas (pavyzdžiui, kai atsiskaitoma internetu, užsakomas viešbutis ir pan.).

Tiek debetinių, tiek kreditinių kortelių turėtojams bankas, įvertinęs jų finansines galimybes, gali suteikti tam tikrą paskolą – kredito limitą. Tai reiškia, kad klientas gali naudotis didesniu pinigų kiekiu,

nei yra jo sąskaitoje. Palūkanos šiuo atveju mokamos tik už faktiškai panaudotą pinigų sumą.

Apmokant pirkinius kreditu iki nustatyto termino šią skolą bankui reikia grąžinti, tai yra į kortelės sąskaitą įmokėti tą sumą, kuri padengtų įsiskolinimą. Bankai beveik visada nustato ribą, iki kurios galima skolintis kreditine kortele. Svarbu žinoti ir tai, kad pinigų gryninimo operacijos, jei jos atliekamos kreditine kortele, yra gana brangios ir siekia kelis procentus nuo išgrynintos sumos. Atsiskaitant parduotuvėse, restoranuose ir pan. kortelės savininkui papildomi mokesčiai paprastai neskaiciuojami.

Kreditinės kortelės sąskaitoje atsiradus įsiskolinimui, bankas skaičiuoja palūkanas už įsiskolintą sumą. Palūkanų dydis priklauso nuo banko ir kortelės rūšies. Paprastoms kreditinėms kortelėms taikomos apie 15 proc. metų palūkanos už įsiskolinimą, neviršijus kredito limito. Jei kredito limitas viršijamas, bankai paprastai skaičiuoja gerokai didesnes palūkanas už įsiskolinimo sumą.



Kaip grąžinama kreditinės kortelės paskola? Kreditas kreditinių kortelių sąskaitose turi būti padengtas iki mėnesio pabaigos arba kitos mėnesio dienos, kurią nustato bankas. Kortelės savininkas iki nustatytos datos į savo kortelės sąskaitą turi pervesti sumą, kuri dengia jo įsiskolinimą.

10 lentelė.

Kortelių rūšys ir jų savybės

Kortelių rūšys	
Debetinės	Kreditinės
Naudojatės savo pinigais banko sąskaitoje	Naudojatės banko suteiktu kreditu
Pinigai iš sąskaitos nurašomi akimirksniu, t. y. mokate dabar	Mokama pinigais, kurie dar tik bus uždirbti
Įsigyti labai paprasta	Įsigyti sudėtingiau – didesni banko reikalavimai
Saugu, nes nereikia nešiotis grynųjų pinigų	Brangesnės, kainuoja palūkanos (ne visada), viršijus nustatytą limitą galimos didesnės palūkanos, baudos
Pigesnės nei kreditinės	
Labai praverčia kelionėje	

Nors kortelės yra tikrai saugi atsiskaitymo priemonė, vis dėlto reikia laikytis ir tam tikrų taisyklių. Niekada negalima šalia kortelės turėti užrašyto identifikacinio kodo (keturių skaičių rinkinio, kuris leidžia atlikti operacijas). Praradus kortelę būtina iš karto apie tai telefonu, kuris paprastai yra išspausdintas kortelėje (šį numerį verta turėti mobiliojo telefono adresų knygelėje), informuoti banką. Bankas, gavęs pranešimą, blokuoja prarastos kortelės sąskaitą, nors paprastai už prarastos kortelės paskelbimą negaliojančia taikomas mokestis. Prarasta kortelė pakeičiama nauja, kurioje įrašytas tas pats kortelės galiojimo laikas, kaip ir prarastosios.

Verta žinoti ir tai, kad mokamoji kortelė, nors ir yra patogi atsiskaitymo priemonė, tikrai ne pati geriausia taupymo priemonė. Kortelėje verta laikyti sumą, kuri tik šiek tiek viršija pagrindines įprastas mėnesio išlaidas. Kitus pinigus verta pervesti, pavyzdžiui, į kaupiamojo indėlio sąskaitą (labai patogu tai padaryti internetu, kur netgi galima nustatyti specialią paslaugą, kad pinigai būtų automatiškai nurašomi nustatytu laiku). Taip iš anksto apsisaugoma nuo neišmintingų išlaidų, kita vertus, dar uždirbama palūkanų. Tokiu būdu per kelerius metus galima sukaupti ir nemenką sumą.

2.5. Skolinimasis. Taupyti ar skolintis?

Aušra Maldeikienė

Artėjant atostogų sezonui ar didžiosioms metų šventėms padaugėja pasiūlymų skolintis vartojimui – išsimokėtinai įsigyti kelionę, naujos buitinės technikos ar baldų. Kartais ir be papildomų pardavėjų raginimų, kai pritrūksta pinigų kam nors įsigyti, kyla pagunda pasiskolinti. Vis dėlto vertinant dilemą tarp norų ir galimybių, pirma reikia įvertinti patį poreikį skolintis arba, kitaip tariant, paskolos tikslą, ir gerai apgalvoti paskolos kainą bei grąžinimo mechanizmą. Paskola pati savaime nėra nei blogas, nei geras dalykas. Tai – tik finansinė priemonė, kuria gali būti tinkamai arba netinkamai pasinaudota, tad prisiimant bet kokią finansinę įsipareigojimą reikia vadovautis protu. Vienas Merfio dėsnų skelbia, kad norint gauti paskolą pirmiausia bankui reikia įrodyti, kad jokios paskolos tau iš viso nereikia.

Tiesos esama: sprenddamas finansines problemas ir tikėdamasis banko paramos, turėsite sutikti su ganėtinai plačia savo finansinės padėties analize, kurią atliks bankas. Bankas taip pat bandys įvertinti ir jūsų ateities perspektyvas gauti dabartines pajamas. Akyliau vertindamas bankas padeda ir jums – apsaugo nuo neišmintingų finansinių įsipareigojimų, kurie gali pridaryti bėdų, pataria neskubėti ir viską gerai apskaičiuoti.

Paskola – rimtas finansinis įsipareigojimas, tad jos grąžinimo galimybes vertina ir ją suteikianti institucija (bankas, išperkamosios nuomos bendrovė), ir tas, kuris tos paskolos pageidauja. Kas geriau už patį paskolos gavėją žino, kokie artimiausi šeimos planai, ar nėra problemų darbe, dėl kurių galima prarasti darbą, kokios asmeninės išlaidos ar skolos ir pan.? Kita vertus, jei jau kreditorius (tas, kuris teikia paskolas) atsisako ją suteikti, tai, matyt, reiškia, kad gali būti problemų, ir bent šį kartą skolintis neverta.

Prieš pasirašant paskolos sutartį reikėtų prisiminti paprastą principą – skolintos lėšos turi kurti vertę. Nevalia pamiršti, kad skolintis itin dažnai reiškia tik tai, jog dabar



nesutaupius gali tekti taupyti ateityje. Kadangi skolą teks grąžinti iš būsimų pajamų, tai paskola prasminga tuo atveju, jeigu ji bent potencialiai leidžia tikėtis, kad ja pasinaudojus bus sutaupyta arba gautos didesnės pajamos ateityje. Jei manoma, kad pasiskolinti pinigai kurs pridėtinę vertę (išsilavinimas, būstas, verslas), tai tada skolintis gali būti išmintinga.

Pavyzdžiui, jei skolinamasi studijoms, ši suma yra investicija į išsilavinimą ar amatą, nes didina tikimybę gauti gerą darbą ir didesnį darbo užmokestį, o tai, be kita ko, reiškia ne tik įdomesnį gyvenimą, bet ir galimybę lengviau grąžinti paskolą. Labai panašiai skolintis skalbyklei gali būti prasminga, jei paskaičiavus, kiek ši paslauga kainuoja ją perkant (pavyzdžiui, nešant skalbinius į cheminę valyklą), ir įvertinus skalbyklės naudojimo laikotarpį bendra paskolos kaina (šio buitinio prietaiso kaina ir paskolos palūkanos) pasirodys galimai mažesnė nei paslaugos pirkimas. Jei skolintos lėšos panaudojamos, pavyzdžiui, madingai aprangai įsigyti, tai situacija jau kitokia. Vos apsirengus taip trokštas drabužis jau bus dėvėtas, o jo vertė kas dieną mažės. Tačiau paskola, kurią reikia grąžinti, dėl to juk nesusitrauks.

Finansininkai atkreipia dėmesį ir į tai, jog vartotojui apsimoka skolintis vartojimui tik tuomet, kai jis ilgą laiką nekeičia savo elgsenos, geba taip suderinti savo pajamas ir išlaidas, kad mėnesio gale lieka šiek tiek laisvų lėšų. Skolinantis būtina pagalvoti ir apie tai, kaip bus padengtos skolos, jei, pavyzdžiui, netekus darbo bus prarastos pagrindinės pajamos. Norint sumažinti panašią neigiamo scenarijaus riziką prieš skolinantis verta pabandyti sukaupti tam tikrą rezervą ar apgalvoti, ką panašiu atveju būtų galima parduoti ar kokių papildomų pajamų prasimanyti.

Ypač prasta praktika išgirdus neigiamą banko atsakymą skubėti į vadinamąją greitųjų paskolų bendrovę, kuri teikia paskolas už labai dideles palūkanas. Verta rimtai pagalvoti, kad jeigu jau bankas nenori skolinti santykinai pigiai, tai ar būsi pajėgus grąžinti nepalyginamai brangesnę paskolą? Beje, ji brangesnė būtent todėl, kad greitųjų paskolų bendrovės neskiria tiek dėmesio savo kliento mokumui įvertinti. O netinkamai įvertinus riziką galima ir tokia situacija, kai 10 litų skola virsta 1 000 litų pradelsta suma.

Įvertinti savo gebėjimą grąžinti paskolą labai padeda tai, kiek, atrodo, būtinam pirkiniiui jau sukaupta lėšų iki tol, kol prašoma paskolos. Neblogas patarimas – rimčiau apie skolinimąsi galvoti tik tada, kai neliečiant pinigų, atidėtų nenumatytiems įvykiams, jau sukaupta bent pusė būsimo pirkinio sumos: jei žmogus gebėjo uždirbti ir sutaupyti pusę sumos, realu, kad gebės grąžinti ir kitą pusę sumos su palūkanomis. Didesnė pradinė nuosava investicija – mažesnis įsipareigojimas bankui, mažesnė rizika, mažesnis ir finansinis spaudimas.

Paskolų teikėjai (skolintojai ar kreditoriai) gali teikti paskolas, nes skolininkai paimtus pinigus grąžina ir dar moka tam tikrą komisinį mokestį, vadinamą palūkanomis. Skolintojai nustato potencialaus paskolos gavėjo gebėjimą ir galimybes grąžinti paimtus pinigus ir reikalaujami atitikti tam



tikras sąlygas bando išvengti rizikos. Tačiau tik pats paskolos gavėjas turi nuspręsti, ar paskolos kaina ir laikotarpis, kuriam imama, daro ją prasmingą ir naudingą. Mokestis paskolos teikėjui vadinamas **palūkanų norma**. Ji sudaro tam tikrą gautų lėšų procentą.

Prieš kreipiantis banko paskolos, pirmiausia būtina nuspręsti, kam reikia pinigų. Jau minėta, kad skolinis vertėtų tik tada, kai kalbama apie

tikrai svarbius dalykus. Dabar Lietuvos bankuose jau galima gauti paskolą, kai nereikalaujama iš karto pasakyti, kur bus išleisti pinigai (pavyzdžiui, gavus kreditinę kortelę ar imant vartojimo paskolą), tačiau vis tiek verta rimtai pasvarstyti, ar tikrai reikia pirkinio. Nevertėtų pamiršti, kad kainuoja ne tik daiktas ar paslauga, bet ir pinigai. Taigi skolintais pinigais įsigyta prekė vis tiek bus brangesnė. Būtent todėl kartais verta malonumams lėšas kaupti, pavyzdžiui, banko kaupiamajame indėlyje. Tada trokštama prekė bus net santykinai pigesnė, nes bankas jums mokės palūkanas ir netgi gali atsirasti nedidelis pelnas, jei tam nepakenks infliacija. Kita vertus, kas mėnesį bankui pervedant tam tikrą pinigų sumą galima pabandyti realiau įvertinti savo galimybes tinkamai, drausmingai ir laiku atsiskaityti su banku, jei jau tikrai ketinama ateityje imti paskolą.

Kartais skolinamasi ir iš gerų pažįstamų, draugų ar giminių, kurie dažniausiai skolina be palūkanų. Tai, žinoma, teigiamas dalykas, vis dėlto specialistai pataria tokių finansinių tarpusavio įsiskolinimų vengti – dėl jų neretai nutrūksta net didžiausios draugystės. Beje, ir šiuo atveju nepamirškite, kad paskola turi būti tinkamai įforminta. Taigi imdami paskolą visada pateikite sau mažiausiai keturis klausimus:

- Kiek galiu pasiskolinti?
- Kiek tai kainuos?
- Kada turėsiu išsimokėti?
- Kas bus, jei nesugebėsiu vykdyti įsipareigojimų?

Vertindamas savo galimybes pasiskolinti kiekvienas žmogus turi žinoti ir keletą rodiklių, kurie yra savotiški finansinio kelio ženklai, įspėjantys, kai situacija tampa pernelyg pavojinga.

Pirmas ir, jei jau kalbame apie paskolas, prieštaringas dalykas yra būtinybė turėti tam tikrą neliečiamą lėšų atsargą nenumatytiems įvykiams. Viena vertus, atrodo neracionalu skolintis, jeigu turima santaupų, nes pasirenkamas brangesnis kelias, kai įmanoma daiktą įsigyti pigiau, nemokant

palūkanų. Kita vertus, vargu, ar labai logiška atsargas, kurios atidėtos nenumatytiems dalykams, paskirti tam, ką galima ir būtina planuoti, taip dar labiau padidinti savo einamąsias išlaidas, o bėdai ištikus įkristi į dar gilesnę duobę. Taigi reikalavimas turėti tam tikrą 3–5 mėnesių einamųjų išlaidų atsargą yra logiškas ir jo sąskaita nevertėtų finansuoti kitų išlaidų.

Pravartu apskaičiuoti ir **likvidumo rodiklį**, kuris rodo likvidaus (piniginio arba lengvai į pinigus paverčiamo turto) ir įsipareigojimų santykį. Jeigu šis rodiklis didesnis už 1, tai trumpalaikiai įsipareigojimai bus įvykdyti. Kuo šis rodiklis didesnis, tuo geresnis likvidumas, ir tuo lengviau žmogus vykdys savo įsipareigojimus. Tuo atveju, kai įsipareigojimai viršija turtą, asmuo yra nemokus. Tai nereiškia, kad toks žmogus nesugebės padengti einamųjų mokėjimų, vis dėlto jeigu skubiai nebus padidintos pajamos ir (ar) sumažintos išlaidos, gali nebeužtekti pinigų visiems prisiimtiems įsipareigojimams padengti.

Galima apskaičiuoti ir vadinamąjį **skolos priežiūros rodiklį**. Pragyvenimo išlaidas (būtinus mokėjimus) padalinę iš įmokos už paskolas sužinosime, kiek uždirbama 1 litui, mokėtinam už paskolą ir priskaičiuotas palūkanas, arba santykį tarp pragyvenimo išlaidų ir mokėjimų už naudojimąsi paskolomis. Kuo šis rodiklis aukštesnis, tuo lengviau galima grąžinti paskolą. Jeigu rodiklis lygus 1, tai reiškia, kad visos pajamos susimokėjus privalomus (pavyzdžiui, komunalinius) mokesčius turi būti mokamos už prisiimtus įsipareigojimus. Jeigu santykis mažesnis už 1, tai reiškia, kad gaunamų pajamų paskoloms grąžinti nepakanka. Kreditavimo specialistai mano, kad šis rodiklis turėtų būti nors 3, tačiau kuo jis didesnis, tuo geriau: paskoloms mokėti atiteks mažesnė pajamų dalis.

Dar vienas rodiklis, padedantis įvertinti savo finansinę situaciją, – tai visų įsipareigojimų ir viso turto santykis. Šis skolos rodiklis parodo, kokia skola tenka 1 litui



turto. Kuo šis rodiklis mažesnis, tuo saugesnė kliento finansinė padėtis. Paprastai manoma, kad pakankamą saugumą rodo mažesnė nei 0,5 rodiklio reikšmė.

Jeigu vis dėlto nenorima imtis tokių iš pirmo žvilgsnio ganėtinai sudėtingų skaičiavimų, verta žinoti bent vieną taisyklę. Jokiu būdu nebesiskolinti, kai mokėjimai už paskolas pradeda viršyti trečdalį pastovių mėnesio pajamų.

Kaskart svarstydami, ar sudaryti naują vartojimo kredito sutartį:

- **įvertinkite ir nenumatytas išlaidas.** Ką darysite, jeigu neteksite darbo? Kas bus, jei netikėtai sušlubuos sveikata ir prireiks ilgo gydymo? Iš kokių pajamų dengsite kreditą, jeigu ištiks kokia nesėkmė?
- **išanalizuokite daug pasiūlymų.** Nuėję į vieną banką ir gavę pasiūlymą, neskubėkite. Pasiųdarykite po kitus, gal ten mažesnės palūkanos? Gal palankesnės kitos skolinimosi sąlygos?
- **nepasiduokite reklamai.** Pirkite tik tada, kai tikrai žinote, kad to ar kito daikto išties reikia ir jis nedulkės kur užkištas. Pirkite tik tada, kai pajėgiate sumokėti už savo troškimus. Ir pirkite tada, kai išsiaiškinote, kad už savo pinigus įsigyjate tikrai patikimą daiktą, kuris nesuges anksčiau nei išmokėsite skolą.

2.5.1. Vartojimo kreditai ir išperkamoji nuoma

Skolinantis vartojimui (santykiškai nedideles sumas ir nelabai ilgam laikotarpiui) galima pasinaudoti keliais skirtingais finansavimo būdais: kreditine kortele, vartojimo paskola, išperkamoji nuoma. Bendra tokių paskolų savybė ta, kad už vartojimo paskolas negali būti įkeičiamas nekilnojamasis turtas.

Pigiausia ir patogiausia skolintis kreditine kortele, tiesa, tik tuo atveju, jeigu pinigus galima grąžinti iš kito mėnesio pajamų. Nors metų palūkanos už kreditine kortele pasiskolintas lėšas yra didžiausios, tačiau šiuo atveju nėra specialių paskolos administravimo išlaidų (neskaitant kortelės tvarkymo mokesčio), o neretai su banku atsiskaičius per nurodytą dienų skaičių neskaičiuojamos jokios palūkanos. Skolinantis kreditine kortele, kaip ir visais kitais atvejais, svarbu neperžengti trečdaliao mėnesio pajamų dalies, kuri gali būti skiriama paskoloms dengti.

Skirtingai nei vartojimo paskolos atveju, kredito limitą mokėjimo kortelėje bankas suteikia nereikalaujamas sutuoktinio sutikimo, taip pat kokio nors paskolos grąžinimo garanto. Beje, būtent tai ir lemia, kad už tokias paskolas prašoma didesnių palūkanų nei vartojimo ar būsto paskolos

atveju. Už kredito limitus kortelių sąskaitose visada nustatoma fiksuota palūkanų norma, kuri nekinta visą laiką, kol naudojamosi kortele.

Jei skolinamasi brangesniam daiktui, o paskola gali būti išmokėta per ilgesnį laiką (kelis mėnesius ar net metus), tada geriau pasirinkti vartojimo kreditą. Lietuvos bankai siūlo vartojimo kreditus, paprastai skirtus nedideliam remontui, sudėtingesnei namų įrangai įsigyti, atostogoms, už brangesnes medicinos paslaugas sumokėti ar pan. Daugelį tokių pat prekių ar paslaugų taip pat galima įsigyti išperkamosios nuomos būdu. Kuo skiriasi šios dvi finansavimo priemonės?

Vartojimo kreditus gyventojams teikia bankai. Paprastai lengviau tokią paskolą gausite banke, į kurį pervedamos nuolatinės pajamos, pavyzdžiui, darbo užmokestis, nes banko darbuotojai gali matyti, kaip, iš kokių šaltinių ir kiek nuolat gaunate pajamų, ar tinkamai atsiskaitote su komunalinių paslaugų teikėjais, ar neturite kokių didesnių įsiskolinimų. Vartojimo paskola grąžinama ir palūkanos mokamos kiekvieną mėnesį lygiomis sumomis, kurios nurašomos iš sąskaitos banke arba banko išduotos mokėjimo kortelės.

Lietuvos įstatymai nurodo, kad už vartojimo paskolas turi būti mokamos palūkanos, jos negali būti sudarytos trumpesniam nei 3 mėnesių laikotarpiui ir turi būti ne mažesnės nei 1 000 litų. Norint sužinoti, kurio banko teikiamos vartojimo paskolos yra pigiausios, reikia palyginti bendrą paskolos kainos metinę vertę (ji privalo būti nurodyta kredito sutartyje). Apskaičiuojant visą (bendrą) kredito kainą reikia sudėti visas paskolos gavėjo išlaidas:

- palūkanas;
- paskolos suteikimo ir naudojimosi mokestius;
- įvairias galimas draudimo ir kitas įmokas, kuriomis bandoma garantuoti paskolos gavėjo mokumą.

Nors išduodami vartojimo paskolas bankai neprašo (o ir neturi teisės prašyti) užstatyti nekilnojamąjį turtą, tačiau jie gali paprašyti sutuoktinio ar kito asmens laidavimo, gyvybės draudimo, kito užstato. Beje, vartojimo paskolų sutartį turi pasirašyti abu sutuoktiniai ir jie abu kartu prisiima ir visą atsakomybę už suteiktą paskolą.



Vartojimo paskolos suma priklauso nuo kliento šeimos gaunamų pajamų, turimų įsipareigojimų, paskolos grąžinimą garantuojančių priemonių ir dažnai prasideda nuo 5 000 litų. Vartojimo paskolų palūkanos paprastai yra mažesnės už kreditų kreditinių kortelių sąskaitose, bet didesnės nei už ilgalaikes būsto paskolas.

Savotiška vartojamojo kredito forma gali būti laikomos ir **kredito linijos**. Šiuo atveju banko klientas gali bet kada neviršydamas jam suteikto limito paimti reikalingą pinigų sumą ir grąžinti, kai tik nori. Sutarčiai pasibaigus privaloma grąžinti visas lėšas, na, o palūkanos mokamos tik už faktiškai panaudotas lėšas.

Pirkimas išsimokėtinai – tai dar viena finansinė paslauga, suteikianti galimybę klientams pradėti naudotis norimu daiktu anksčiau, nei už jį visiškai sumokėta. Gyventojai dažniausiai išsimokėtinai įsigyja ilgo naudojimo prekių – automobilius, sudėtingą ir brangią buitinę techniką, nors gana populiarius ir turizmo ar sveikatos paslaugų pirkimas išsimokėtinai.

Perkant išsimokėtinai nereikia taupyti ir laukti, tereikia turėti dokumentą ir (ne visada) tam tikrą pradinę įmoką. Net nebūtina eiti į banką, mat sutartį įformina prekės pardavėjas, kuris bendradarbiauja su finansų institucija, teikiančia šias paslaugas. Kai prekė įsigyjama pagal išperkamosios nuomos sutartį, įprastai veikia trys šalys: prekės pardavėjas, pirkėjas ir finansų institucija (dažniausiai lizingo bendrovė). Pavyzdžiui, būtinės technikos parduotuvėje išsimokėtinai, t. y. išperkamosios nuomos būdu, norima įsigyti naują šaldytuvą. Jeigu šaldytuvo pardavėjas bendradarbiauja su lizingo bendrove, kuri teikia išperkamosios nuomos paslaugas, tai ta lizingo bendrovė perka šaldytuvą iš pardavėjo ir leidžia juo naudotis pirkėjui, kuris nori turėti naują šaldytuvą. Pastarasis už tai kas mėnesį mokės dalį šaldytuvo kainos ir nustatytas palūkanas, o visiškai atsiskaitęs taps šaldytuvo savininku.



Perkant išsimokėtinai paprastai prekės draudžiamos. Draudimo suma pridama prie mažmeninės prekės kainos, išskaidoma ir mokama lygiomis dalimis. Perkant išsimokėtinai palūkanos skaičiuojamos nuo pagrindinio skolos likučio. Paprastai sumokėjus už prekę greičiau, negu nurodyta sutartyje, palūkanos už likusius mėnesius neskaičiuojamos. Sudarant pirkimo išsimokėtinai sutartį, taip pat gali būti mokamas sutarties mokestis.

Imant vienokios ar kitokios formos vartojamąją paskolą verta žinoti keletą dažnesnių sąvokų, kurios gali labai praversti vertinant pasirinkto kredito galutinę kainą. **BVKKMN (bendra vartojimo kredito kainos metinė norma)** – tai procentais išreikštas dydis, kurį reikės mokėti už suteiktą kreditą, įskaitant palūkanas ir visus su paslaugos suteikimu bei naudojimu susijusius mokesčius, skaičiuojamus per metus. Kuo mažesnė BVKKMN, tuo mažesnė bendra kredito kaina. Labai svarbu žinoti ir **bendrą mokamą sumą**. Tai suteikto vartojimo kredito ir bendros vartojimo kredito kainos (palūkanų, sutarties mokesčio, taip pat kitų su vartojimo kreditu susijusių išlaidų, pavyzdžiui, draudimo) suma.

11 lentelė.

Vartojimo paskolos ir išperkamosios nuomos skirtumai

Vartojimo paskola	Išperkamoji nuoma
Paprastai trumpalaikė (iki 5 metų). Norint gauti nereikia įkeisti savo turto. Nebūtina atsiskaityti, kas perkama. Pinigus galima leisti savo nuožiūra. Paprastai brangesnė nei išperkamosios nuomos paslaugos. Įsigytos prekės savininku žmogus tampa išsyk, kai už ją sumoka.	Paprastai trumpalaikė (sutartis galioja tol, kol galutinai atsiskaitoma su finansų institucija). Kol neišmokėta visa skolos suma, prekės savininkas yra finansų institucija. Finansų institucija žino, kokiam tikslui skiriami pinigai.

Norint išmintingai pasinaudoti vartojimo paskola ar išperkamąja nuoma, verta sau atsakyti į žemiau pateikiamus klausimus.

- Ar tikrai pirkinys toks būtinas tuoj pat, kad vertėtų imti paskolą ir mokėti už jį brangiau?
- Ar aišku, kiek iš tikrųjų kainuos paskola (kiek litų bus sumokėta skolintojui per visą paskolos laikotarpį už gautus pinigus ir administravimo mokesčių)?
- Ar tikrai aišku, kiek kainuoja paskola? Jei skolintojas nurodo mėnesio palūkanų normą (taip palūkanų norma psichologiškai atrodo mažesnė), visada paverskite ją metų palūkanų norma. Tai galima padaryti mėnesio palūkanų normą padauginant iš 12, ir tada palyginkite paskolos kainą su kitų skolintojų kainomis. Tarkime, jei metams skolinamasi 5 tūkst. litų už 9 proc. metų palūkanas, tai mėnesinė įmoka bus 474 litai, o per visą laiką bankui teks atiduoti ne tik 5 000 litų, bet ir papildomai dar šiek tiek daugiau nei 250 litų.

- Ar sužinojote visas sąlygas iš visų prieinamų skolintojų ir pasirinkote geriausią variantą?
- Ar tikrai sugebėsite imtis papildomos finansinės naštos? Nepamirškite, visi įsipareigojimai neturėtų viršyti trečdaliao jūsų nuolatinių mėnesio pajamų.

Kartais vartojimo paskoloms priskiriamos ir paskolos, skirtos studijoms apmokėti, nes jos suteikiamos be užstato, kaip ir jau aptartos finansavimo formos. Vis dėlto vertinant iš žmogaus perspektyvos tokios paskolos skiriasi iš esmės, mat savo turiniu jos yra ne vartojamosios, o investicinės, kai didinamas žmogiškasis kapitalas, tad ateityje gali žmogui garantuoti didesnes pajamas, taigi ir lengvesnį paskolos grąžinimą.

2.5.2. Įsiskolinimai ir jų valdymas



Finansinė žmogaus atsakomybė – tai jo valia ir gebėjimas laiku padengti net ir mažiausius įsiskolinimus. Vis dėlto kartais atsitinka ir taip, kad dėl įvairiausių priežasčių (netinkamai įvertintos ateities perspektyvos, liga, darbo praradimas) žmogus nesugeba laiku atsiskaityti su tais, kurie jam suteikė paskolą ar paslaugų.

Finansinių įsipareigojimų nevykdymas paprastai reiškia, jog nebuvo sumokėta sutartu laiku, nesumokėta visa suma, kurią tuo ar kitu metu reikėjo padengti, apskritai nebuvo sumokėta arba tai atlikta netin-

kamu būdu. Už finansinių įsipareigojimų nevykdymą dažniausiai taikomos finansinės (baudos, delspinigiai) sankcijos, nors kartais paskolų davėjai imasi ir ne finansinių priemonių, pavyzdžiui, turto konfiskavimo.

Ką daryti, kai vis dėlto mokėti paskolų įmokų tam tikru metu neįmanoma? Asmeninių finansų specialistai nurodo 6 dalykus, kurių niekada nevertėtų daryti, jeigu skolos labai prislėgė:

- niekada negalima imti naujų brangių (pvz., greitųjų paskolų bendrovių) kreditų tam, kad būtų padengtos pigesnių paskolų įmokos, nes tai reiškia viena – bendra paskolos apimtis tik didėja;

- bandyti mokėti tik dalį nustatytos sumos (tai geriau nei nieko) tikintis, kad ateityje padėtis pagerės ir paskolą pavyks išmokėti. Taip paskola nesitraukia, o gali (jei bankas pradės taikyti baudas ir (ar) delspinigius) išaugti;
- kartais pasitaiko, jog sumažėjus pajamoms žmonės nusprendžia nebemokėti komunalinių mokesčių ar kitų privalomų įsipareigojimų, kad sumokėtų paskolų įmokas. Tai taip pat ne išeitis, nes skolos kaupiasi ir vieną dieną nebėra galimybių nei dar pasiskolinti, nei vilčių greitai grąžinti pasiskolintus pinigus, palūkanas, delspinigius, baudas;
- neverta ieškoti brangių tarpininkų, kurie gali pažadėti „sutvarkyti“ reikalus. Tai tikrai situacijos nepagerins, nors ir brangiai sumokėsite. Geriau tais pinigais mažinti skolą;
- problemas permesti artimiesiems, nes tai gali griauti santykius su pačiais artimiausiais žmonėmis;
- nors Lietuvoje kai kuriais atvejais jau įmanoma bankrutuoti, tačiau šio žingsnio reikėtų vengti bet kokių atveju – tai labai pažeis finansinę ateitį.

Aišku, skolas grąžinti reikia. Tačiau kiekvienam gali atsitikti taip, kad sumažėjus pajamoms pinigų užtenka tik pragyvenimui. Kaip elgtis negalima, jau paaiškinta. O ką reikėtų daryti? Kaip ir visais nemaloniais atvejais, visų pirma atvirai žvelgti problemai į akis.

Paprastai tinkami sprendimai priklauso nuo konkrečios to ar kito žmogaus situacijos. Nors dažniausia problemų priežastis yra sumažėjusios pajamos, susitarimo su skoliniojo sąlygos gali būti skirtingos. Kad būtų rastas ir paskolos gavėjui, ir jos davėjui priimtinas sprendimas, dar iki derybų su skoliniojo reikėtų apmąstyti susiklosčiusią padėtį ir įvertinti, kiek laiko gali trukti nepalanki situacija,



bei parengti planą, kaip ketinama vykdyti įsipareigojimus: gal planuojama parduoti turimą turtą, gal įvertinus visas aplinkybes bus bandoma padidinti pajamas, gal tikimasi pajamų už išnuomotą nekilnojamąjį turtą. Bet kokiu atveju apie gresiančias arba atsiradusias problemas su savo skolintojais geriausia pradėti kalbėti iš anksto. Sutarties sąlygas keisti kur kas lengviau, jei iki tol buvo vykdomi visi įsipareigojimai, jei nesusikaupė nesumokėtų įmokų, palūkanų, delspinigių ir baudų.

Savo ruožtu skolintojas irgi gali pasiūlyti vienokių ar kitokių sprendimų. Kad sumažėtų periodinė paskolos įmoka, gali būti pasiūlyta ilginti paskolos sutarties laikotarpį, kuriam laikui atidėti paskolos įmokos, kad liktų mokėti tik palūkanas, net gali būti leista dalį jau dabar mokėtinų palūkanų sumokėti vėliau. Tiesa, tai reiškia, kad bendra paskolos kaina jos gavėjui padidės, mat pailgėjus sutarties terminui, lėčiau grąžinant paskolą ar nesumokėtas palūkanas pridedant prie paskolos palūkanų, už paskolą reikės sumokėti daugiau negu pagal pradinės sutarties sąlygas. Kad ir kaip būtų, svarbu pripažinti, kad problemos egzistuoja ir nebegalima gyventi taip, kaip anksčiau. Turint problemų reikia taupyti visur, kur tik įmanoma, iki minimumo sumažinus savo poreikius.

Taigi norint atsikratyti turimų skolų reikia:

- **neapsimesti, kad problemos nėra:** jei negalvoji apie skolą, dar nereiškia, kad ji nyksta;
- **atplėšti laiškus su sąskaitomis:** įsigilinus į siunčiamas sąskaitas ir pasvarsčius, kaip ir kada jas įmanoma apmokėti, galima imtis kovos su skolų krize;
- **sudaryti tikslų visų skolų sąrašą:** jį turint galima tiksliai žinoti savo finansinę padėtį;
- **užsitikrinti pragyvenimo minimumą** (net jei tektų pasinaudoti valstybės parama);
- **informuoti savo kreditorius:** paaiškinus, kokia padėtis, galbūt pavyks atidėti mokėjimą ar susitarti dėl kredito grąžinimo dalimis;
- **apmokėti sąskaitas už būstą:** būstas – gyvenimo pagrindas ir čia rizikuoti nevalia;
- **nelįsti į naujas skolas tam, kad būtų galima sumokėti senas.**

2.5.3. Kredito istorijos svarba

Kiekvienas žmogus, kuris turi įsipareigojimų finansų institucijoje ar paslaugų teikimo bendrovėje, būtinai turi ir savo kredito istoriją.

Kredito istorija – tai informacija apie visus žmogaus priimtus finansinius įsipareigojimus ir jų vykdymą per pastaruosius dešimt metų. Ji parodo žmogaus gebėjimą valdyti savo pinigus, jų srautus, laiku dengti įsipareigojimus, atsiskaityti už paslaugas. Beje, neretai klaidingai manoma, kad kredito istorija svarbi tiems, kurie jau turi paskolą, nors šis dokumentas aktualiausias dar tik ketinantiems skolintis, nes tai yra vienas svarbiausių kriterijų, kuriais remiamasi priimant sprendimą dėl kredito suteikimo.

Bloga kredito istorija didina riziką, kad skolininkas negrąžins paskolos numatytomis sąlygomis, todėl tai lemia didesnes palūkanas, trumpesnę paskolos grąžinimo terminą arba apskritai neigiamą kreditoriaus atsakymą. Asmuo, kurio pastarųjų 10 metų kredito istorijoje yra įrašų apie nevykdytus įsipareigojimus, yra laikomas mažiau patikimu ir rizikingesniu.

Kredito istorija ir joje esantys duomenys leidžia sudaryti kiekvieno žmogaus **asmeninį kredito reitingą**, savotišką asmens patikimumo ir jo gebėjimo laiku vykdyti finansinius įsipareigojimus vertinimą. Reitingas parodo vėlavimo atsiskaityti 90 ir daugiau dienų tikimybę bei rizikos klasę. Šį rodiklį skaičiuoja ir asmeninės kredito istorijos sistema *manocreditinfo.lt*.

A reitingas reiškia, kad galima be problemų naudotis finansinėmis paslaugomis, gauti geriausias sąlygas. Mažesnis B reitingas taip pat didesnių problemų nesukelia, tačiau C reitingą turintys asmenys jau gali būti neaptarnaujami arba jiems taikomos nepalankios paslaugų sąlygos. Gyventojai su D reitingu iš finansų institucijų gali sulaukti papildomų reikalavimų arba itin nepalankių paslaugų sąlygų, o E reitingą turintys asmenys iš viso neturės galimybės naudotis finansinėmis paslaugomis. Kiekviena finansų institucija Lietuvoje turi savo rizikos vertinimo modelius, kuriais naudojasi vertindama fizinio asmens riziką. Jie privalo atitikti bendrus jiems keliamus reikalavimus, tačiau sprendimas dėl finansinių paslaugų suteikimo asmeniui priklauso nuo rizikos, kurią sutinka pripažinti pats kredito davėjas.



Kredito istoriją tvarko ir asmeninius kredito reitingus sudaro specialus kredito biuras, o informaciją jam teikia finansų, telekomunikacijų, draudimo, komunalinių paslaugų ir kitos įmonės. Kartais manoma, kad finansų institucijos asmens kredito istoriją tikrina tik esant rašytiniam kliento sutikimui. Tai netiesa, nes prieš suteikdamas kreditą bankas ar paslaugų teikėjas privalo gauti šią informaciją. Tad jei asmuo nesutinka, kad kreditorius tikrintų informaciją, jis bus įpareigotas reikiamus dokumentus iš kreditoriaus nurodytų institucijų surinkti pats ir pristatyti per nustatytą laiką. Priešingu atveju bus atsisakyta suteikti finansinę paslaugą. Taigi visos finansų institucijos dalijasi informacija, todėl nepavyks pabėgti ar pasislėpti nuo savo blogos kredito istorijos.

Kredito istorija, įrašai apie tai, ar laiku grąžinamos paskolos ir sumokama už paslaugas, gali paveikti (ir paveikia) finansinį žmogaus gyvenimą, mat ji yra labai svarbi, kai norima gauti paskolą. Žmogaus kredito istorijoje kaupiami ir teigiami, ir neigiami faktai. Jeigu kreditų biuras neturi neigiamos informacijos apie laiku nesumokėtas įmokas, tai kredito istorija laikoma gera, o kredito prašantis žmogus – patikimu ir jam skolinama noriau.



Priešingai, jei kredito istorijoje mirgėte mirga pranešimai apie uždelstus mokėjimus, neįvykdytus įsipareigojimus, tai toks žmogus esant reikalui vargu ar gali tikėtis palankaus sprendimo, o jo neatsakingas elgesys mažina galimybes gauti paslaugas palankiomis sąlygomis, gauti lankstesnius reikalavimus užstatui, mažesnę pradinę įmokos dydį ir kt. Tokiu būdu paslaugų teikėjai apsaugo nuo prastai savo finansus tvarkančių žmonių, tačiau ir žmogus, kuriam nebeleidžiama klimpti vis giliau ir giliau, apsaugomas pats nuo savęs. Tokia sistema padeda garantuoti atsakingą skolinimą ir skolinimąsi.

Kaip konkrečiai veikia šis mechanizmas? Tarkime, gyventojas laiku nemoka bankui įmokų už paimtą vartojamąją paskolą. Iš pradžių bankas įspėja klientą apie uždelstą mokėjimą. Jeigu asmuo nepadengia įsiskolinimo, tuomet informacija perduodama kreditų biurui.

Jeigu norėdamas įsigyti vieną ar kitą prekę tas gyventojas kreipsis į banką ar išperkamosios nuomos bendrovę, jos atstovai, gavę asmens sutikimą, patikrins jo duomenis kreditų biuro sistemoje ir matys, kaip jis iki to laiko vykdė savo finansinius įsipareigojimus. Tai gali lemti, kad žmogus arba apskritai negaus paskolos, arba sutartis su juo bus sudaryta tik tada, kai jis padengs visus savo įsiskolinimus, tačiau ir šiuo atveju jam paskola gali kainuoti daugiau – bus didesnės palūkanos. Tas pats principas galioja ir kalbant apie pirkimą išsimokėtinai ar užsisakant telekomunikacijų bendrovių paslaugas.



Būtina žinoti, kad įrašai asmens kredito istorijoje niekur nedingsta. Neverta manyti, kad grąžinus visas skolas arba sumokėjus delspinigius, kredito istorija ištrinama. Kredito istorija yra susieta ne su žmogumi, o su jo turimais kreditais ar juos suteikusia finansų institucija. Informacija apie nepadengtą / pradelstą skolą kreditų biure saugoma dar dešimt metų po to, kai skola jau sumokėta (ir visą laiką, kol laukiama įsipareigojimo įvykdymo). Kitaip tariant, laiku nesumokėta skola ar įmokos gali ilgam apsunkinti gyventojų galimybes skolintis bei įsigyti prekių ir paslaugų išsimokėtinai.

Beje, svarbu suprasti ir tai, kad mažų skolų nebūna: net ir kelių dešimčių litų pradelstas mokėjimas gali tapti rimta bėda. Kodėl? Tokiais atvejais norėdamas apsidrausti kreditorius gali bloginti kreditavimo sąlygas.

Pavyzdžiui, 50 litų skola gyventojui gal ir nesutrukdytų gauti stambios paskolos iš banko, tačiau ji gali lemti didesnes palūkanas arba trumpesnio laikotarpio paskolos sutartį, taigi ir didesnes palūkanas. Kita vertus, jei vėluojama mokėti vienam mobiliojo ryšio operatoriui, tai galimybės pasirašyti naują ilgalaikę sutartį su kitu operatoriumi tikrai sumažėja, nes kas gi rimtai vertins tą, kuris su reikalavimu laiku sumokėti skolas jau kartą nesusidorėjo.

Net ir gavus kreditą, tarkime, kreditinę kortelę, būtina laiku mokėti įmokas už kitas paslaugas. Pagal jiems nustatytas taisykles, bankai nuolat stebi savo klientų mokumą, taigi pastebėję, kad žmogus vėluoja mokėti, pavyzdžiui, už komunalines paslaugas, jie gali mažinti kredito apimtį, keisti palūkanas ar net pareikalauti grąžinti visus ankstesnius įsipareigojimus.

Beje, neverta manyti, kad jei viename banke turiu blogą kredito istoriją, tai problemos išsprendžius nuėjus į kitą. Kreditų biuras tvarko jungtines duomenų sistemas. Jos prieinamos visoms finansų institucijoms, turinčioms asmens sutikimą. Be to, visi Lietuvoje veikiantys bankai yra įpareigoti teikti informaciją apie paskolos gavėjus Lietuvos banko valdomai paskolų rizikos duomenų bazei. Šiose sistemose bankai gali pasitikrinti, ar klientai nėra skolingi kitiems bankams, įvertinti



paskolos gavėjų jau turimus įsipareigojimus. Taigi visos finansų institucijos dalijasi informacija, todėl nepavyks pabėgti ar pasislėpti nuo savo blogos kredito istorijos.

Vis dėlto ką daryti, jei mokėjimai dėl užmaršumo ar kokių kitų priežasčių ima strigti? Bankai, telekomunikacijų kompanijos, komunalines ir kitas paslaugas teikiančios įmonės įspėjimus apie susidariusią skolą paprastai praneša raštu. Iš banko ar kitos institucijos gavus pirmą pranešimą apie susidariusią skolą ir ją skubiai padengus, neigiamos pasekmės bus minimalios, duomenys apie skolas kreditų biuro nepasieks, nes neigiama kredito istorija atsiranda tada, kai žmogus savo įsiskolinimus vėluoja vykdyti nuo 30 iki 60 dienų. Taigi padengus skolą per mėnesį nuo pranešimo apie ją išsiuntimo neigiamas įrašas dar negresia. Nors, žinoma, reikia paskubėti.

Tiesa, gali būti ir taip, kad laiškas pasimes, žinios negausite, o skola kaupsis. Tokiu atveju apie pradelstą mokėjimą galite net nežinoti, nors kredito istorija jau „sutepta“. Profesionalai nors kartą per metus pataria pasidomėti apie tai, ar jūsų kredito istorijoje nėra kokių nors įrašų. Tai padaryti nesudėtinga, tereikia būti internetinės bankininkystės vartotoju.

Asmeninės kreditų istorijos duomenys Lietuvos gyventojams šiuo metu prieinami specialioje interneto sistemoje *manocreditinfo.lt*. Vieną kartą per metus jie šia sistema gali pasinaudoti nemokamai: sužinoti savo dešimties metų pradelstų skolų istoriją, esamus pradelstus įsiskolinimus ir kokios įmonės per pastaruosius dvejus metus domėjosi jų kredito istorija. Be to, besinaudojantys sistema gyventojai elektroniniu paštu iš karto informuojami apie bet kokius jų kredito istorijos pokyčius – tiek apie naujai užfiksuotas pradelstas skolas, tiek apie jų mokėjimo terminus. Tai padeda išvengti ir nemalonių nesusipratimų, pavyzdžiui, kai kreditorius pateikia klaidingą informaciją apie asmens skolą. Pranešus apie tai kredito biuro atstovams, tikrovės neatitinkantys duomenys panaikinami.

Beje, kreditų biure skelbti informaciją apie savo skolininkus taip pat gali ir gyventojai, žinoma, jei turi įrodymų (banko išrašas, vekselis, skolos lapelis ar sutartis ir pan.), kad skola išties egzistuoja.

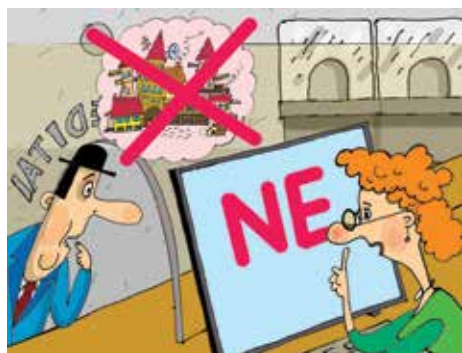
Problemų gaunant paskolą gali sukelti ir prasta sutuoktinio asmeninio kredito istorija. Sukūrus šeimą ir į finansų institucijas kreipiantis dėl paskolos, jos gavėjais ir (ar) laiduotojais tampa abu sutuoktiniai. Taigi imant paskolą tikrinamos ir vertinamos abiejų paskolos gavėjų kredito istorijos, o nevykusi vieno sutuoktinio kredito istorija gali lemti, kad paskolos negaus ir kitas.

Jeigu vis dėlto informacija apie skolą pasirodo kredito biuro duomenų bazėje, ją reikia kuo greičiau sumokėti. Svarbu neužmiršti, jog beveik visada nuo pradelsto privalomo mokėjimo skaičiuojami delspinigiai, kurie įsiskolintą sumą tik didina. Tad neilgai trukus nedidelės sumos klausimas gali virsti didele problema. Skolos pradelsimas daugiau nei 90 dienų yra riba, nuo kurios asmuo pripažįstamas nesugebančiu vykdyti įsipareigojimų, ir tokia informacija įrašoma į kredito istoriją. Tad, viena vertus, ilgesni skolos dengimo laikotarpiai dar labiau blogina asmeninį kredito reitingą, kita vertus, galimi delspinigiai dar labiau „augina“ bendrą skolos sumą. Kad ir kaip būtų, asmeninę kredito istoriją įmanoma pataisyti tik atsakingu finansiniu elgesiu.



2.6. Vartotojų ir finansų rinkos dalyvių ginčų nagrinėjimas

leva Brimerienė



Vartotojų teisių apsauga laikoma viena iš prioritetinių tiek ES, tiek Lietuvos Respublikos politikos sričių. Daug dėmesio šiai sričiai skiria teismai, verslą prižiūrinčios valstybės institucijos bei vartotojų interesus ginančios vartotojų asociacijos. Viešosios nuomonės galiai konkurencinėje kovoje stiprėjant, teigiamas poslinkis jaučiamas versle – visuotinai pripažįstamu pavyzdžiu tampa vartotojams „draugiška“ įmonė. Šie požymiai liudija vartotojui palankios aplinkos formavimąsi, tačiau sėkmingai

vystymosi eigai būtinos ir pačių vartotojų pastangos, kurių, deja, pasigendama.

Kalbant apie vartotojų ir paslaugų teikėjų santykius neretai nesutarimų, nepateisintų lūkesčių ar nuostolių priežastimi tampa nepakankamos žinios ir noro domėtis trūkumas, atsakomybė perkeliama nuvylusias paslaugas suteikusiam asmeniui ar įmonei, netinkamam teisiniui reguliavimui ar valstybės institucijų neveiklumui. Siekiant, kad tokių atvejų pasitaikytų rečiau, kuriamos, naudojamos ir tobulinamos įvairios priemonės. Vienas iš įrankių, skirtų padėti vartotojams ir verslininkams spręsti kilusius nesutarimus, yra ginčų, kylančių tarp vartotojų ir verslo subjektų, nagrinėjimo ne teisme galimybė.

2.6.1. Neteisminis ginčų nagrinėjimas

Neteisminio (alternatyvaus) ginčų nagrinėjimo sistema (angl. *alternative dispute resolution scheme*) yra išplėtotą visoje ES. Nagrinėjant ginčą šiuo būdu dalyvauja trečioji šalis, pavyzdžiui, arbitras, ombudsmenas arba priežiūros institucija. Toks ginčų nagrinėjimas laikomas pranašesniu tiek vartotojų, tiek verslininkų atžvilgiu, nes yra lankstesnis, pigesnis, greitesnis, mažiau formalizuotas nei teismo procesas. Nors teismas yra vienintelė institucija, turinti Konstitucijoje įtvirtintą teisę vykdyti teisingumą, t. y. priimti įpareigojančius ir privalomus vykdyti sprendimus, griežti su

teisminio ginčų nagrinėjimo procesu susiję reikalavimai sudaro kliūtis efektyviai vartotojų teisių gynybai.

Tiesa, bylose, kuriose sprendžiami su vartojimo santykiais susiję klausimai, teismas įpareigotas būti aktyvus ir savo iniciatyva imtis vartotojų teisių gynbos, tačiau formalijų reikalavimų visais atvejais turi būti laikomasi besąlygiškai. Tai dažniausiai lemia teisinės pagalbos poreikį ir su tuo susijusias išlaidas. Be to, teismo procesas neretai ilgai trunka. Egzistuoja skirtingi alternatyvaus ginčų nagrinėjimo sistemos modeliai, taip pat skiriasi ir sprendimo galia. Nepaisant šių skirtumų, ginčų nagrinėjimo ne teisme sistemos nauda ne tik vartotojams, bet ir verslo subjektams yra visuotinai pripažįstama.

Neteisminio ginčų nagrinėjimo institucijų sistema Lietuvoje įtvirtinta 2007 m. kovo 1 d. įsigaliojusiais Vartotojų teisių apsaugos įstatymo pakeitimais¹. Vartotojų ir paslaugų teikėjų ginčus buvo pavesta nagrinėti Ryšių reguliavimo tarnybai, Valstybinei energetikos inspekcijai prie Ūkio ministerijos (šiuo metu Valstybinė energetikos inspekcija prie Energetikos ministerijos), Valstybinei kainų ir energetikos kontrolės komisijai bei kitoms institucijoms. Ginčus, kurie nepriskirti konkrečių institucijų kompetencijai, pavesta nagrinėti Valstybinei vartotojų teisių apsaugos tarnybai.

Nuo 2012 m. pradžios Lietuvos bankui perėmus finansinių paslaugų priežiūrą, šios institucijos atliekamų funkcijų sąrašas pasipildė nauja – vartotojų ir finansų rinkos dalyvių ginčų nagrinėjimo – funkcija.

2.6.2. Ginčų nagrinėjimas Lietuvos banke

Lietuvos bankas nagrinėja vartotojų ginčus su finansinių paslaugų teikėjais: bankais, vartojimo kredito davėjais, mokėjimo, investicines paslaugas teikiančiomis įmonėmis, draudimo įmonėmis ir kt. Į Lietuvos banką gali kreiptis asmuo, turintis sąskaitą banke, pasirašęs su banku būsto paskolos sutartį, besinaudojantis automobiliu pagal lizingo (išperkamosios nuomos) sutartį, pasiskolinęs tam tikrą sumą iš vartojimo kredito paslaugas teikiančios įmonės, atlikęs pinigų perlaidą, įsigijęs investicinio fondo vienetų ir kt. Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad vartotoju yra laikomas fizinis asmuo, įsigyjantis finansinę paslaugą savo asmeniniams, šeimos ar namų ūkio poreikiams tenkinti ir nesiekiantis tikslų, susijusių su verslu ar profesine veikla. Kreiptis dėl ginčo nagrinėjimo gali tik vartotojas. Tokios galimybės paslaugų teikėjas neturi.

¹ Valstybės žinios, 1994, Nr. 94-1833; 2007, Nr. 12-488 (2007-01-30).



Ginčų nagrinėjimo tvarką nustato Lietuvos banko įstatymas² ir Lietuvos banko valdybos 2012 m. sausio 26 d. nutarimu Nr. 03-23 patvirtintas Vartotojų ir finansų rinkos dalyvių ginčų nagrinėjimo tvarkos aprašas³. Šiuose teisės aktuose nurodoma Lietuvos banko nagrinėjamų ginčų sritis, nustatyti

reikalavimai kreipiantis dėl ginčo nagrinėjimo, aptariama ginčo nagrinėjimo eiga, įtvirtinti ginčų nagrinėjimo terminai ir kt. Vartotojui svarbiausia informacija apie ginčų nagrinėjimą glaustai pateikiama Lietuvos banko interneto svetainėje specialiai vartotojams sukurtoje rubrikoje.

2.6.2.1. Ką reikia žinoti prieš imantis pažeistų teisių gynbos

Sąlyga, būtina kreipiantis dėl ginčo nagrinėjimo, yra tarp vartotojo ir finansinių paslaugų teikėjo sudaryta sutartis arba sutartis, sukurianti tam tikrų teisių ar pareigų vartotojui, nesančiam sutarties šalimi. Sutartimi laikomas dviejų ar daugiau asmenų susitarimas sukurti, pakeisti ar nutraukti teisinius santykius, kai vienas asmuo įsipareigoja kitam asmeniui atlikti tam tikrus veiksmus, o pastarasis įgyja reikalavimo teisę. Sutartis gali būti tiek įprastos rašytinės formos dokumentas, kuriame šalių valia išreiškiama parašais, išsamiai aptariamoms šalių tarpusavio teisės ir pareigos bei kiti aspektai (pavyzdžiui, banko indėlio sutartis), tiek šalių veiksmai, leidžiantys spręsti apie suderintą valią sudaryti sutartį (pavyzdžiui, sumokėtas atlyginimas už įvykdytą mokėjimo nurodymą).

Sutartims dėl finansinių paslaugų būdingas bruožas yra tai, kad dažniausiai jos sudaromos prisijungimo būdu pagal paslaugos teikėjo iš anksto parengtas standartines sąlygas, kurios laikomos sudėtine sutarties dalimi. Siekiant išvengti tokiu būdu sudaromų sutarčių šalių interesų disbalanso, teisės aktuose numatytos tam tikros priemonės. Sudarant sutartį prisijungimo būdu, standartinės sutarties sąlygos yra privalomos kitai šaliai tik tuo atveju, jeigu sutarties sąlygas parengusi šalis tinkamai jas atskleidė, t. y. sudarė protingą galimybę kitai šaliai susipažinti su standartinėmis sutarties sąlygomis.

² Valstybės žinios, 1994, Nr. 99-1957; 2011, Nr. 145-6812 (2011-12-01).

³ Valstybės žinios, 2012, Nr. 16-745.

Tai, kad kitai šaliai buvo suteikta protinga galimybė susipažinti su standartinėmis sutarties sąlygomis, gali būti pripažįstama tik tada, jeigu jos visos yra įtrauktos į rašytinės sutarties tekstą, pateiktos kaip sutarties priedas atskirame dokumente, atsiųstos kitai šaliai iki sutarties pasirašymo arba pateiktos susipažinti sutarties pasirašymo metu. Taigi vienas iš atvejų, kai pripažįstama, kad buvo suteikta protinga galimybė susipažinti su standartinėmis sutarties sąlygomis, laikomas sąlygų pateikimas susipažinti sutarties pasirašymo metu, kai šią aplinkybę asmuo patvirtina savo parašu. Deja, tenka pripažinti, kad prieš sudarydami sutartį vartotojai retai skiria dėmesio ir laiko tinkamai susipažinti su visomis sutarties sąlygomis. Geriausiu atveju atkreipiamas dėmesys į individualias sutarties sąlygas, tokias kaip paslaugos kaina, įvykdymo terminas ar kt.



Išsamiai susipažinti su kitas šalių tarpusavio teises ir pareigas numatančiomis nuostatomis vartotojai linkę tik susiklosčius konfliktinei situacijai. Pažymėtina, kad teisėtai sudaryta ir galiojanti sutartis jos šalims turi įstatymo galią. Tai reiškia, kad bet koks netinkamas sutarties vykdymas laikomas sutarties pažeidimu, už kurį sutartinių įsipareigojimų nevykdančiai šaliai gali būti taikoma sutartyje ar įstatymuose numatyta atsakomybė. Tiesa, dalį atsakomybės dėl tokių nesusipratimų derėtų prisiimti ir paslaugų teikėjams. Būdami savo srities profesionalai jie turėtų skirti daugiau dėmesio sutarties sąlygų aiškumui, jų atskleidimui ir įsitikinimui, kad vartotojui jos žinomos ir suprantamos. Apibendrinant reikia pasakyti, kad paslaugos teikimas yra reikšminys, kuriam būtinas aktyvus abiejų pusių bendradarbiavimas. Tik tokiu būdu galima sumažinti nesusitarimų bei nesusipratimų kiekį ir išvengti kreipimosi į ginčus nagrinėjančią instituciją.



2.6.2.2. Kaip kreiptis dėl ginčo nagrinėjimo

Siekiant, kad ginčas Lietuvos banke būtų sklandžiai išnagrinėtas, teisės aktais nustatyta kreipimosi į Lietuvos banką tvarka. Šią tvarką išsamiai reglamentuoja jau minėti teisės aktai.

Visų pirma prieš kreipdamasis į Lietuvos banką vartotojas turėtų raštu kreiptis į paslaugos teikėją, dėl kurio suteiktų paslaugų kilo ginčas, nurodydamas, su kuo nesutinka ir ko reikalauja. Tokiu būdu siekiama sudaryti sąlygas taikiam šalių ginčo sprendimui. Tam tikru verslu užsiimantis asmuo yra suinteresuotas teikiamų paslaugų kokybe ir vartotojų pasitenkinimu. Tai tiesiogiai susiję su šio asmens iš verslo gaunama materialine nauda. Esant konkurencinėms sąlygoms suteikta paslauga nepatenkintas vartotojas rinksis kitą paslaugų teikėją. Dėl šių priežasčių pastebėję priimto sprendimo (atlikto veiksmo) trūkumą paslaugų teikėjai yra linkę imtis veiksmų siekdami pašalinti nurodytą trūkumą arba jo sukeltas neigiamas pasekmes. Tais atvejais, kai nesutarimą lemia informacijos stoka, ginčo nelieka vienai iš šalių gavus trūkstamus duomenis.

Jei vartotojas kreipiasi į Lietuvos banką prieš tai dėl ginčo dalyko nesikreipęs į paslaugų teikėją, Lietuvos bankas turi teisę persiųsti vartotojo kreipimąsi paslaugų teikėjui prašydamas įvertinti vartotojo kreipimęsi nurodytas aplinkybes bei reikalavimą ir informuoti vartotoją bei Lietuvos banką apie priimtą sprendimą. Paslaugos teikėjas yra įpareigotas išnagrinėti vartotojo kreipimąsi ir raštu ne vėliau kaip per 30 dienų nuo vartotojo kreipimosi gavimo dienos pateikti vartotojui motyvuotą, dokumentais pagrįstą atsakymą dėl jo reikalavimo. Paslaugos teikėjas vartotojų kreipimuisi nagrinėja ir atsakymus teikia neatlygintinai.

Jei kilusio nesutarimo nepavyksta išspręsti tokiu būdu, t. y. vartotojas gauna jo netenkinantį atsakymą arba per nustatytą terminą negauna jokio atsakymo, vartotojas turi teisę kreiptis į Lietuvos banką. Kreipimasis Lietuvos bankui turi būti pateiktas per 3 mėnesius nuo neigiamo atsakymo gavimo dienos arba nuo dienos, kai baigiasi atsakymui pateikti skirtas terminas. Praleidęs šiuos terminus vartotojas netenka teisės kreiptis į Lietuvos banką net ir tuo atveju, jei pakartotinai kreipiasi į paslaugos teikėją.

Ginčų nagrinėjimo tvarkos aprašas nustato reikalavimus kreipimosi formai bei turiniui. Vartotojas gali užpildyti vartotojo kreipimosi formą⁴ arba pateikti rašytinį laisvos formos kreipimąsi, kuriame turi būti nurodyti vartotojo vardas ir pavardė, adresas, jeigu vartotojas yra atstovaujamas, vartotojo atstovo vardas ir pavardė, adresas, finansų rinkos dalyvio, su kuriuo ginčijamasi, pavadinimas, informacija apie finansinės paslaugos sutartį, su kuria susijęs vartotojo ir finansų rinkos dalyvio ginčas, vartotojo reikalavimas ir pridedamų dokumentų sąrašas. Vartotojo kreipimasis privalo būti rašomas valstybine kalba ir pasirašytas vartotojo arba jo atstovo. Prie kreipimosi turi

⁴ http://www.lb.lt/kreipimosi_forma

būti pridedamos vartotojo rašytinio kreipimosi į finansų rinkos dalyvį ir jo priedų bei finansų rinkos dalyvio atsakymo vartotojui ir šio atsakymo priedų kopijos, prireikus – papildomi rašytiniai paaiškinimai arba kiti kreipimesi išdėstytais aplinkybės patvirtinantys įrodymai.

Svarbu prisiminti, kad yra aplinkybių, dėl kurių ginčas negali būti nagrinėjamas Lietuvos banke. Gavęs vartotojo kreipimąsi Lietuvos bankas patikrina, ar nėra tokių aplinkybių. Lietuvos bankas atsisako pradėti nagrinėti ginčą, jei kreipėsi vartotojo požymių neatitinkantis asmuo (pavyzdžiui, paskolos, skirtos verslui plėtoti, gavėjas), Lietuvos bankas nėra įgaliotas priimti sprendimą (pavyzdžiui, kilus ginčui su bankrutuojančia įmone), ginčas jau yra išnagrinėtas teisme ar kitu ginčų nagrinėjimo būdu, vartotojo vardu kreipėsi neįgaliotas asmuo, pažeistas kreipimosi į Lietuvos banką terminas ir kt. Atsisakydamas pradėti ginčo nagrinėjimą Lietuvos bankas apie tai motyvuotai informuoja vartotoją, primindamas apie galimybę dėl ginčo nagrinėjimo kreiptis į teismą arba kitą kompetentingą instituciją. Jei šios aplinkybės paaiškėja nagrinėjant ginčą, Lietuvos bankas nutraukia pradėtą ginčo nagrinėjimą.

2.6.2.3. Kaip nagrinėjami ginčai

Ginčai Lietuvos banke nagrinėjami laikantis rungimosi principo. Tai reiškia, kad tiek vartotojas, tiek finansinių paslaugų teikėjas turi įrodyti aplinkybes, kuriomis remiasi kaip savo reikalavimų ar atsikirtimų pagrindu. Dėl šios priežasties ypač svarbu tinkamai suformuluoti reikalavimą ir pateikti argumentus, kuriais jis grindžiamas. Vartotojas turi žinoti ne tik tai, kokius įsipareigojimus vartotojo atžvilgiu turi paslaugų teikėjas, bet ir savo sutartimi prisiimtas teises bei pareigas.

Gavęs nustatytus reikalavimus atitinkantį vartotojo kreipimąsi Lietuvos bankas pirmiausia kreipiasi į kitą ginčo šalį, prašydamas įvertinti vartotojo nusiskundimus ir pateikti atsiliepimą. Šiame etape taip pat įvertinama, ar ginčo negalima baigti taikiu susitarimu. Jei iš pateiktų dokumentų matyti, kad ginčo šalys nebandė taikiai spręsti ginčo, Lietuvos bankas pasiūlo tai padaryti. Tais atvejais, kai yra galimybė įvertinti susiklosčiusią situaciją, Lietuvos bankas, siekdamas paskatinti šalis siekti taikiai spręsti ginčą, atkreipia šalių dėmesį į tam tikrus aspektus, susijusius su ginčo dalyku.

Gavęs paslaugų teikėjo atsiliepimą, atliekamas faktinių aplinkybių ir teisinių argumentų vertinimas. Šiame etape nustačius, kad vartotojo reikalavimas bent iš dalies laikytinas pagrįstu, priimamas sprendimas, kuriame pateikiamas preliminarus ginčo aplinkybių vertinimas, siūloma ginčą baigti taikiu susitarimu, kartais pateikiami galimi taikaus sprendimo būdai. Jei ginčo šalims nepavyksta susitarti, Lietuvos bankas, atsižvelgdamas į ginčo nagrinėjimo metu nustatytas aplinkybes bei vadovaudamasis teisės aktų nuostatomis ir gerąja finansų rinkos patirtimi, priima vieną iš

sprendimų: patenkinti, iš dalies patenkinti arba atmesti vartotojo reikalavimą. Lietuvos banko sprendimas yra rekomendacinis. Finansinių paslaugų teikėjas yra įpareigojamas per nustatytą terminą informuoti, ar įvykdė rekomendaciją. Vartotojui ir finansų rinkos dalyviui išlieka teisė dėl ginčo sprendimo kreiptis į teismą ar kitą ginčų nagrinėjimo instituciją.

Informacija apie neįvykdytus Lietuvos banko sprendimus skelbiama viešai. Gavęs informacijos apie neįvykdytą sprendimą Lietuvos bankas informuoja apie tai Valstybinę vartotojų teisių apsaugos tarnybą. Ši institucija gautą informaciją pateikia savo interneto svetainėje.⁵ Apie Lietuvos banko rekomendacijų nevykdančias įmones visuomenė taip pat informuojama kas ketvirtį skelbiant statistinę informaciją apie ginčų nagrinėjimo rezultatus.⁶

2.6.2.4. Išnagrinėtų ginčų apžvalga



Įvertinus Lietuvos banke nagrinėtų ginčų pobūdį matyti, kad ginčų kyla dėl įvairių nesutarimų.

Pavyzdžiui, vienu iš nagrinėtų atvejų vartotojas kreipėsi į Lietuvos banką ginčydamas mokesčio, pritaikyto grąžinus būsto paskolą anksčiau nei buvo sutarta, dydį. Šio mokesčio taikymas grindžiamas tuo, jog paskolos gavėjui grąžinant gautą paskolą anksčiau nustatyto termino bankas negauna planuotų pajamų. Kad galėtų vykdyti įsipareigojimus savo kreditoriams, bankui reikalingos lėšos, kurių pritraukimas reikalauja papildomų išlaidų. Mokes-tis skiriamas šiems banko nuostoliams padengti.

Civilinio kodekso 6.873 straipsnio 4 dalyje numatyta, kad atlygintinės paskolos sumą paskolos gavėjas gali grąžinti prieš terminą tik paskolos davėjui sutikus.

Vadovaujantis Lietuvos banko valdybos 2011 m. rugsėjo 1 d. nutarimu Nr. 03-144 patvirtintų Atsakingojo skolinimo nuostatų 7.6 punktu, kredito gavėjui pageidaujant, jam turi būti suteikiama galimybė grąžinti kreditą anksčiau nustatyto termino. Tokiu atveju kredito sutartyse aiškiai nurodoma su išankstiniu kredito grąžinimu susijusių mokesčių apskaičiavimo ir taikymo tvarka bei sąlygos.

⁵ <http://vntat.lt/index.php?2098734415>

⁶ http://www.lb.lt/gincu_nagrinejimas_lietuvos_banke_statistika

Ginčo šalių sudarytoje sutartyje buvo numatyta, kad paskolos grąžinimo atveju mažesnis mokėstis taikomas, kai paskola grąžinama palūkanų keitimosi dieną. Paskolos gavėjas grąžino paskolą ne palūkanų keitimosi dieną. Atsižvelgdamas į tai, Lietuvos bankas padarė išvadą, kad išankstinio paskolos grąžinimo mokesčio dydis buvo apskaičiuotas tinkamai.

Kitu atveju į Lietuvos banką kreipėsi asmuo įsitikinęs, kad bankas netinkamai vykdė pareigą atskleisti informaciją, kurios pagrindu minėtas asmuo priėmė investicinį sprendimą – įsigijo banko platinamų kolektyvinio investavimo subjekto – investicinio fondo vienetų. Vartotojas nurodė, kad informacija buvo atskleista netinkamai, todėl jis nesuprato įsigijamos investicinės priemonės esmės, ji neatitiko jo, kaip neprofesionalaus investuotojo, interesus. Atsižvelgdamas į tai, vartotojas reikalavo padengti nuostolius, patirtus dėl netinkamų banko veiksmų.

Patirtus nuostolius pareiškėjas siejo su fondo vienetų nuvertėjimu. Įvertinęs ginčų šalių argumentus Lietuvos bankas atkreipė dėmesį į tai, kad pareiga atlyginti patirtus nuostolius atsiranda nustačius civilinės atsakomybės sąlygas. Civilinė atsakomybė atsiranda neįvykdžius įstatymuose ar sutartyje nustatytos pareigos (neteisėtas neveikimas) arba atlikus veiksmus, kuriuos įstatymai ar sutartis draudžia atlikti (neteisėtas veikimas), arba pažeidus bendro pobūdžio pareigą elgtis atidžiai ir rūpestingai (Civilinio kodekso 6.246 straipsnio 1 dalis).

Atlyginami tik tie nuostoliai, kurie susiję su veiksmais (veikimu, neveikimu), nulėmusiais skolininko civilinę atsakomybę tokiu būdu, kad nuostoliai pagal jų ir civilinės atsakomybės prigimtį gali būti laikomi skolininko veiksmų (veikimo, neveikimo) rezultatu (Civilinio kodekso 6.247 straipsnis).



Taigi sprendžiant, ar bankui kyla pareiga padengti vartotojo nuostolius, buvo vertinama, ar banko veiksmas (neveikimas) galėjo būti laikomi civilinės atsakomybės atsiradimo sąlyga. Pasirašydamas sutartį, kurios pagrindu įsigijo fondo vienetų, vartotojas patvirtino, kad susipažino su banko pateiktu fondo, kurio vienetų įsigijo, aprašymu (sutrumpintu prospektu). Šiame aprašyme aptariamas investicijų vertės kitimas nurodant, kad investicijų vertė gali tiek kilti, tiek kristi, ir investuotojas gali atgauti mažiau, negu investavo. Remiantis teisės aktų nuostatomis tokios informacijos pateikimas vartotojui laikomas tinkamu supažindinimu su suteikiama paslauga. Atsižvelgdamas į tai Lietuvos bankas priėjo prie išvados, kad bankas tinkamai įvykdė savo pareigas, todėl buvo konstatuota, kad pagrindo laikyti banko veiksmus neteisėtais nėra.

2.6.3. Praktiniai patarimai

- Prieš pasirašydami sutartį, įdėmiai ją perskaitykite. Jei yra neaiškių sąlygų, turite teisę reikalauti, kad paslaugų teikėjas paaiškintų Jums nesuprantamas sutarties sąlygas.
- Kilus ginčui, pirmiausia kreipkitės į paslaugų teikėją, nurodydami savo reikalavimą ir argumentus.
- Bendradarbiaukite su paslaugų teikėju ir dėkite pastangas, kad būtų pasiektas abi šalis tenkinantis susitarimas.
- Mokėkite pripažinti savo klaidas.
- Prisiminkite, kad net ir efektyviai veikianti ginčų sprendimo sistema nepadės, jei nebus žinančių, kaip ją pasinaudoti.





2.7. Sukčiavimas

Zita Čėponytė

2.7.1. Sukčiavimas atsiskaitant elektroninėmis mokėjimo priemonėmis

Lietuvos banko duomenimis, mokėjimo operacijų negrynaisiais pinigais skaičius nuolat auga. Štai 2011 m. atlikta 275,8 mln. mokėjimo negrynaisiais pinigais operacijų, iš kurių didžiąją dalį (96 proc.) sudarė vietiniai mokėjimai. 2011 m. vienam Lietuvos gyventojui teko 86 mokėjimo operacijos.

Didėjant operacijų negrynaisiais pinigais kiekiui daugėja ir sukčiavimo atvejų.

2.7.1.1. Sukčiavimas atsiskaitant mokėjimo kortelėmis

Įvairaus pobūdžio literatūra, publicistiniai straipsniai, tyrimai pateikia keletą dažniausiai pasitaikančių sukčiavimo atvejų atsiskaitant mokėjimo kortelėmis.

- **PIN kodo nužiūrėjimas.**

Šiuo metu naudojamos vadinamosios lustinės kortelės. Norint jomis pasinaudoti bankomate ar atsiskaityti prekybos centre reikia suvesti PIN kodą, kurį gali nužiūrėti kiti asmenys. Pavogę mokėjimo kortelę jie gali ja pasinaudoti. Taip pat nužiūrėjus PIN kodą galima pasinaudoti bankomate palikta mokėjimo kortele.

- **PIN kodo ir mokėjimo kortelės vagystė.**

Pasitaiko atvejų, kai asmenys PIN kodus laiko piniginėse ir kitose lengvai prieinamose vietose kartu su mokėjimo kortele arba užrašo juos ant mokėjimo kortelės. Todėl vagys, pavogę ar radę piniginę kartu su PIN kodais ar mokėjimo kortelę su ant jos užrašytu PIN kodu, gali lengvai ja pasinaudoti, atsiskaitydami už prekes ir (ar) išgrynindami pinigus iš bankomato.

- **Kortelės duomenų nuskaitymo įranga bankomate.**

Prie bankomatų nepastebimai primontuojami specialūs priedėliai (pvz., prie bankomato ertmės, į kurią kišama kortelė, priklijuojamas priedėlis su magnetinės juostos nuskaitymo įranga, įtaisomos miniatiūrinės vaizdo kameros, virš bankomato klaviatūros pritvirtinama klaviatūra, kuri

užfiksuoja renkamą PIN kodą). Tokius modifikuotus bankomatus atskirti labai sunku, ypač jei nežinote, kaip bankomatas anksčiau atrodė. Pagal vogtus kortelių duomenis pagamintomis magnetinių kortelių kopijomis galima išimti pinigus iš bankomatų ar atsiskaityti parduotuvėse (tiesa, tik ten, kur dar veikia senojo tipo kortelių skaitytuvai).

2.7.1.2. Ką reikia žinoti mokėjimo kortelių turėtojams



- PIN kodas neturi būti laikomas šalia mokėjimo kortelės (pvz., piniginėje, rankinėje ir pan.). Jeigu sukčiai pavogs piniginę, rankinę, o jose kartu su mokėjimo kortele bus ir PIN kodas, bus visai nesunku pinigus išgryninti, panaudoti mokėjimo kortelę apsiperkant ir pan.
- Negalima rašyti savo PIN kodo ant mokėjimo kortelės, piniginės.
- PIN kodas neturi būti įrašomas į telefono atmintį. Jeigu ir įrašomas, adresatas neturėtų būti įvardijamas „pin kodas“, „pin“ ar pan. Pavogus rankinę, kurioje yra mokėjimo kortelė ir telefonas su išsaugotu PIN kodu, galima nesunkiai pasinaudoti mokėjimo kortele.



- PIN kodas turi būti saugomas ir išgryninant pinigus bankomate. Įvedant PIN kodą, reikėtų pridengti jį ranka arba pasisukti taip, kad greta ar už nugaros esantis asmenys jo nenužiūrėtų. Taip pat galima paprašyti už nugaros esančių žmonių pasitraukti toliau.

- Negalima siųsti mokėjimo kortelės duomenų (numerio, PIN kodo, slaptažodžių) elektroniniu paštu.

- Neleiskite kortelės išsinešti. Paprašykite atnešti aparatą, kad galėtumėte atsiskaityti mokėjimo kortele.

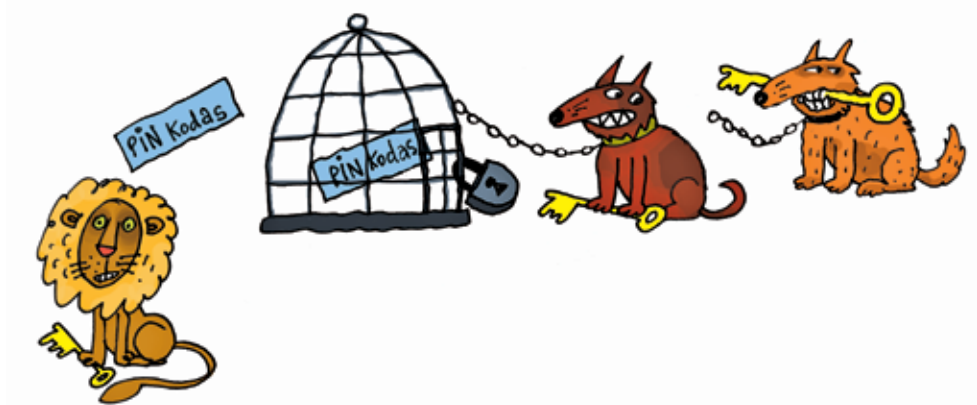


2.7.1.3. Sukčiavimas internetinėje bankininkystėje

Internetinė bankininkystė populiarėja. Šiomis paslaugomis patogų naudotis, patraukli jų kaina. Bankai internetinę bankininkystę supranta kaip galinčią pritraukti naujų klientų, didinti paslaugų apimtį. Tačiau ir šiuo atveju, be daugybės privalumų, yra ir kai kurių trūkumų. Diskutuojant apie internetinės bankininkystės trūkumus, dažnai svarstomas saugumo klausimas.

Vienas iš labiausiai paplitusių nusikaltimų yra duomenų vagystė (angl. *phishing*), kuri paskutiniaisiais metais įgavo naujų bruožų. Duomenų vagystėms vykdyti paprastai yra naudojami įvairūs šaltiniai. „Kaspersky lab“ duomenimis, pirmąjį 2013 m. ketvirtį duomenų vagystės socialiniuose tinkluose sudarė 37,6 proc. visų atakų, paieškų sistemose siekė 16,2 proc., o atliekant finansines operacijas ir elektroninius mokėjimus – 14,2 proc.





Taikant anksčiau minėtus šaltinius konfidencialūs sąskaitos duomenys gali būti panaudoti priešingai prie mokėjimo sistemų.

Lietuvos vartotojų instituto atlikto tyrimo duomenimis, 2 proc. apklausos dalyvių teigė, kad svietimi asmenys atsiskaitė mokėjimo kortele, 1,3 proc. – išgrynino pinigus bankomate.

Siekiant pasisavinti duomenis naudojama keletas žemiau pateiktų scenarijų.

- **Svarbi banko informacija elektroniniu paštu.**

Atsiunčiamas pranešimas iš banko, kad atnaujinama mokėjimo sistema. Atnaujinimas reikalauja, jog būtų suvesti kortelėje nurodyti kodai, atskleistas prisijungimo slaptažodis. Laiške yra pateikiama nuoroda, kurią paspaudus prisijungiama prie suklustotos svetainės. Paprastai suklustota svetainė atrodo taip, kaip ir tikroji banko svetainė, todėl vartotojui nekyla abejonų.

- **Finansinių nusikaltimų tyrimo institucijų atstovų skambutis.**

Nuo šio nusikaltimo dažniausiai nukenčia privatūs senyvo amžiaus asmenys, nors pasitaiko atvejų, kai ant „kabluko“ užkimba ir įmonių finansininkai ar savininkai. Paprastai skambinama telefonu ir teigiama, kad finansinių nusikaltimų tyrimo institucija pastebėjo, jog per asmens sąskaitą yra plaunami pinigai. Prašoma pateikti prisijungimo prie sąskaitos duomenis. Asmuo, patikėjęs sukčių informacija, atskleidžia prisijungimo prie sąskaitos duomenis. Turint šiuos duomenis pinigus pervesti į kitą sąskaitą nėra sunku.

- **Sistemos administratoriaus laiškas.**

Sistemos administratorius siunčia laišką darbuotojams apie neva numatomus „ryšio sutrikimus“ ir nuorodą ar prisegtą bylą jiems išvengti. Atsidarę nuorodą ar prisegtą bylą darbuotojai paleidžia kenkėjišką programą, kuri sudaro galimybes prieiti prie kompiuteryje esančios informacijos. Siekdamas „apsaugoti“ informaciją sistemos administratorius gali paprašyti prisijungimo prie banko sąskaitos duomenų.

- **Įsilaužimas į sąskaitą.**

Internetu „įsilaužiama“ į kito asmens sąskaitą ir joje atliekamos įvairios operacijos. Tai padaryti itin sunku, nes internetinės bankininkystės sistemoje bankai įdiegia kelių pakopų apsaugos sistemas. Vis dėlto nusikaltėliai gali kompiuterį užkrėsti virusais ir gauti konfidencialius duomenis.

2.7.1.4. Ką reikia žinoti naudojantis internetine bankininkyste

- Niekada neatidarinėkite elektroniniu paštu ar kitais elektroniniais kanalais atsiųstų bankų tinklalapių nuorodų, nes tai gali būti suklastotų svetainių nuorodos. Jeigu gavote tokią nuorodą ir iš jūsų prašoma ją nuspaudus prisijungti prie banko tinklalapio, tai gali būti apgaulė. Tokiu būdu siekiama išvilioti prisijungimo prie sąskaitos duomenis.
- Slaptažodžiai turi būti stiprūs, jie negali būti vienodi prisijungti prie kelių sąskaitų. Slaptažodžio nereikia sudaryti iš savo vardo, pavardės, adreso ar gimimo datos. Venkite skaičių sekos 123, raidžių sekos ABCD, QWERTY ir pan. Naudokite specialius simbolius: !, @, #, \$, %, &, *.
- Labiau patartina naudotis slaptažodžių generatoriumi negu slaptažodžių kortele.
- Niekada neatskleiskite prisijungimo prie sąskaitos duomenų telefonu skambinantiesiems ar tokios informacijos elektroniniu paštu prašantiems asmenims.
- Patartina turėti po ranka telefono numerį, kuriuo būtų galima pranešti bankui apie dingusią mokėjimo kortelę. Geriausia šį numerį išsaugoti savo mobiliajame telefone.



2.7.2. Sukčiavimas vartojimo kredito srityje

Intensyvus šiuolaikinio gyvenimo ritmas sąlygoja, kad klientams kreditai reikalingi įvairiems kasdienio vartojimo tikslams. Viena iš problemų, su kuria susiduria vartotojai paskutiniaisiais metais, – intensyvi greitųjų kreditų plėtra ir su ja atsirandantys nauji sukčiavimo būdai.

Įvairių problemų daugiausia atsiranda ieškant išeičių, kai vartotojai turi blogą kredito istoriją ar pajamos per mažos, kad būtų suteiktas kreditas.

Lietuvos vartotojų instituto 2010 m. atlikto sociologinio tyrimo duomenimis, 0,4 proc. apklausos dalyvių teigė, jog kiti asmenys yra paėmę kreditą jų vardu. Nors tai labai nedidelis procentas, tačiau tokių atvejų pasitaiko.

Žemiau pateikiama keletas sukčiavimo gaunant ar norint gauti vartojimo kreditą atvejų.

- **Sutarties sudarymas pasinaudojant kito asmens duomenimis.**

Finansinių institucijų praktika rodo, kad paimant vartojimo kreditą naudojamosi suklastotais, pavogtais kitų asmenų dokumentais. Auka apie paimtą kreditą sužino tik tada, kai finansų institucija jį informuoja. Greitųjų paskolų išdavimas pasinaudojant telefonu ar kitomis šiuolaikinėmis komunikacijos priemonėmis atvėrė naujas galimybes sukčiavimui vartojimo kreditų srityje. Pavogę kito asmens tapatybę ir pasinaudoję šiuolaikinės komunikacijos priemonėmis sukčiai gali paimti kreditą kito asmens vardu.

- **Išankstiniai mokesčiai vartojimo kreditui gauti.**

Jungtinėse Amerikos Valstijose daugėja atvejų, kai sukčiai nukreipia savo nusikalstamus veiksmus į vartotojus, kurie dėl mažų pajamų neturi galimybių gauti vartojimo kreditų. Siūlydami kreditus tokiems vartotojams sukčiai nurodo dideliais mokesčiais apmokestinamą telefono numerį, kuriuo vartotojas turėtų paskambinti prieš gaudamas kreditą. Kiti atvejai susiję su išankstinių mokesčių taikymu prieš gaunant kreditą. Tačiau iš tikrųjų vartotojas kredito negauna.

- **Blogos kredito istorijos panaikinimas norint gauti kreditą.**

Kiekvienas asmuo, norintis gauti kreditą, tikrinamas, ar yra mokus ir ar galės grąžinti paimtą kreditą. Asmenims, turintiems blogą kredito istoriją (kai negrąžinamas anksčiau paimtas kreditas, vėluojama sumokėti mokesčius už komunalines paslaugas, telekomunikacijas ir pan.), paprastai bankai kredito nesuteikia. Atsiranda blogos kredito istorijos panaikinimo paslaugas teikiančių įmonių, kurios siūlo ištrinti informaciją iš duomenų bazių apie asmenį, turintį blogą kredito istoriją. Asmuo, sumokėjęs pinigus už „blogos“ informacijos ištrynimą, kredito negauna, nes minėta informacija nepanaikinama.

2.7.2.1. Duomenų šaltiniai

Kaip aukščiau minėta, sukčiai gali paimti kreditą pasinaudoję pavogtais dokumentais. Dokumentų vagystė ir naudojimasis jais paimant kreditą – vienas dažniausių sukčiavimo būdų.

Asmens duomenis neretai galima surinkti ir sąvartyne. Privачios įmonės, valdžios institucijos ne sunaikina nebereikalingus dokumentus, o tiesiog juos išmeta į šiukšlių dėžes, iš kurių jie patenka į sąvartynus. Užsienyje net specialiai samdomi asmenys, kad rinktų tokius dokumentus. Tai gali būti įvairios sąskaitos, mokėjimo pavedimai, bankų sąskaitų išrašai, sutartys, kuriose paprastai įrašomi ne tik pavardė ir vardas, bet ir asmens kodas, gyvenamoji vieta, sąskaitos duomenys.

Ne paslaptis, kad daug valstybės institucijų ir privačių įmonių tvarko asmens duomenis. Pavyzdžiui, privačios įmonės turi savo klientų duomenų bazes, kuriose kaupia informaciją, valdžios institucijos, kaip „Sodra“ ar Valstybinė mokesčių inspekcija, tvarko mokesčių mokėtojų duomenis. Kadangi minėta informacija yra labai vertinga, sukčiai gali įsilaužti į informacines sistemas ir duomenis pavogti.

Lietuvos vartotojų instituto 2010 m. atliktas tyrimas parodė, kad asmens duomenų saugumo požiūriu gyventojai labiausiai pasitiki Valstybine mokesčių inspekcija ir „Sodra“ (po 73 proc.). 61 proc. apklausos dalyvių nurodė, kad pasitiki policija, 59 proc. – savivaldybėmis. Mažiausiai gyventojai yra linkę pasitikėti pašto tarnybų (39 proc.), kelionių agentūrų (25 proc.), prekybos tinklų (22 proc.) asmens duomenų tvarkymu.

Dar vienas atvejis, kai asmens duomenys gali atsidurti sukčių rankose, – tai darbuotojų, dirbančių su asmens duomenimis, nesąžiningumas. Turėdami priėjimą prie asmens duomenų, pvz., tvarkydami sutartis, jie gali perduoti duomenis nusikaltėliams. Tiek privačios įmonės, tiek valdžios institucijos yra įpareigosotos teisės aktais nustatyti griežtas taisykles ir atsakomybę dėl asmens duomenų tvarkymo organizacijų viduje.

2.7.2.2. Vartojimo kreditas: ką reikia žinoti

Kiekvienas turi rūpintis savo kredito istorija, laiku mokėti už suteiktas paslaugas, grąžinti paimtus kreditus. Susigadinus kredito istoriją, bankai paskolų nesuteiks arba suteiks labai nepalankiomis sąlygomis.



Turėtume laikytis „švaraus stalo“ politikos: sunaikinti nereikalingus dokumentus, kuriuose yra asmens duomenų, rakinamuose stalčiuose saugoti savo asmens dokumentus, naudoti tik stiprius slaptažodžius ir pan.

Prieš atskleidžiant asmeninę informaciją visada reikia įsitikinti, kas tos informacijos prašo, kokie to asmens įgaliojimai bei jos panaudojimo tikslai.

2.7.3. Kur kreiptis?

Jeigu mokėjimo kortelė pametama ar prarandama, būtina kuo greičiau kreiptis į banką. Siekiant blokuoti kortelę galima kreiptis tiesioginiu banko telefonu arba bendruoju telefonu 118, kad susijungtų su konkrečiu banko darbuotoju, atsakingu už mokėjimo kortelės blokavimą. Kuo greičiau bus atlikti minėti veiksmai, tuo saugesni pinigai sąskaitoje.

Jeigu kortelė pavogta arba svetimas asmuo pasinaudojo sąskaita, paėmė kreditą, reikia pranešti policijai.

2.8. Žodynas

Aušra Maldeikienė



Asmeniniai finansai – finansinių sprendimų, kuriuos priima atskiras žmogus ar šeima, kai jie mąsto, kaip užsidirbti, tvarkyti, protingai leisti, išsaugoti ir padauginti savo turimus piniginius išteklius, visuma.

Asmeninis kredito reitingas – asmens patikimumo ir jo gebėjimo laiku įvykdyti finansinius įsipareigojimus vertinimas, nustatomas remiantis jo kredito istorija.

Asmeninis (šeimos) biudžetas – asmens pinigų srautų arba jo pajamų ir išlaidų balansas.

Atsiskaitomoji sąskaita – asmens sąskaita banke, kuri naudojama įvairioms operacijoms atlikti.

Debetinės kortelės – mokėjimo kortelės, skirtos sumokėti už pirkinius ir paslaugas naudojantis tomis lėšomis, kurios jau sukauptos atsiskaitomojoje sąskaitoje banke.

Finansinis įsipareigojimas – tai sutartyje nustatytomis sąlygomis privalomai grąžintina pinigų suma.

Finansinis turtas – asmens piniginių lėšų ir finansinių investicijų (akcijų, obligacijų, žaliavų bei įvairių fondų – pensijų, gyvybės draudimo, rizikos draudimo kapitalo, investicinių ir pan.) piniginių vertės suma.

Kreditinė kortelė – tam tikros formos banko paskola, kuria žmogus gali naudotis sumokėdamas už savo pirkinius.

Kredito istorija – tai informacija apie visus žmogaus priimtus finansinius įsipareigojimus ir jų vykdymą per pastaruosius dešimt metų, kuri parodo žmogaus gebėjimą valdyti savo pinigus, jų srautus, laiku padengti įsipareigojimus ir atsiskaityti už paslaugas.

Materialusis turtas – tai asmens (šeimos) nekilnojamojo (žemė, būstas ir pan.) ir kito (buitinė technika, baldai, automobilis ir kiti vertingesni daiktai) turto piniginė vertė, kuri ilgainiui keičia savo išraišką.

Pirkimas išsimokėtinai – finansinė paslauga, kuri suteikia galimybę klientui pradėti naudotis norimu daiktu anksčiau, nei už jį visiškai sumokėta.

Terminuotasis indėlis – pasirinkto (nustatyto) laikotarpio indėlis, už kurį mokamos iš anksto numatytos per visą laikotarpį nekintančios palūkanos, o jo atsiimti kada panorėjus neprarandant palūkanų negalima.

Turto balansas – valdomo materialaus ir finansinio turto vertės ir visų turimų įsiskolinimų skirtumas.

Vartojimo paskola – santykinai nedidelės apimties ir trumpo (iki 5 metų) laikotarpio paskola, suteikiama be užstato.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Leidėjas Lietuvos vartotojų institutas
S. Konarskio g. 49, LT-03123 Vilnius
www.vartotojai.lt

Maketuotojai
Ieva Kuzmienė, Anatolijus Kostrovas, Birutė Vilutienė
Leidykla „Ex Arte“

Tiražas 1 000 vnt.
Leidinyi nemokamas

