

## ... ZUVIEL VERSPROCHEN

Für viele »Stoffe« wurde die wissenschaftlich belegte Wirkung mit dem Wortlaut »trägt zur normalen Funktion bei« beschrieben. Änderungen im Wortlaut sind erlaubt. Wenn jedoch Hersteller die Aussagen in »zur Förderung von ...« oder »zur Stärkung von ...« umformulieren, ist die Bedeutung nach Ansicht der Verbraucherzentralen nicht mehr die gleiche. Die Wirkungsaussage von »Erhaltung« zu »Verbesserung von Körperfunktionen« derart zu verstärken, täuscht Verbraucherinnen und Verbraucher. Solche Änderungen im Wortlaut wurden 2014 in einem Marktcheck der Verbraucherzentralen auf vielen Lebensmitteln festgestellt.

## ... AUFGEPEPPT

Ernährungsphysiologisch ungünstige Lebensmittel dürfen nicht mit gesundheitsbezogenen Angaben beworben werden. Doch ab welchen Gehalten an Zucker, Fett oder Salz das gilt, wurde noch nicht festgelegt. So können Hersteller nach wie vor besonders süßen, fetthaltigen oder salzigen Lebensmitteln durch Zugabe von Vitaminen und Mineralstoffen ein gesundes Image verpassen.

### Aktuelle Informationen zu gesundheitsbezogenen Angaben finden Sie

- bei der Europäischen Kommission unter <http://ec.europa.eu/nuhclaims/>
- im Bericht der Verbraucherzentralen zur bundesweiten Markterhebung »Gesundheitsbezogene Aussagen bei Lebensmitteln« von Dezember 2014 (Der Bericht ist auf der Internetseite der Verbraucherzentrale zu finden im Bereich Lebensmittel + Ernährung)

## ... TIPPS DER VERBRAUCHERZENTRALE

- Lassen Sie sich nicht von der Aufmachung der Produkte täuschen. Gesundheitsbezogene Werbeaussagen finden sich vor allem bei verarbeiteten Lebensmitteln. Bei Gemüse und Obst gibt es sie kaum. Dabei ist gerade für Gemüse und Obst nachgewiesen, dass sie der Gesundheit langfristig nutzen.
- Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost mit normalen Lebensmitteln gewährleistet eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen. Industriell »optimierte« Lebensmittel sind nicht »gesünder« und können einseitige Essgewohnheiten und einen ungesunden Lebensstil nicht ausgleichen.
- Achten Sie auf die Preise. Lebensmittel mit Gesundheitsversprechen sind oft teurer, obwohl sie keine Vorteile für Ihre Gesundheit bieten.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Impressum: © Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V. in Kooperation mit den Verbraucherzentralen Brandenburg, Hamburg, Niedersachsen und Thüringen. Fotos: fotolia/Eisenhans; Gestaltung: Wolfgang Scheffler, Mainz; Stand: Dezember 2014

verbraucherzentrale

Niedersachsen

### Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.

Herrenstraße 14, 30159 Hannover  
Telefon: 0511 / 911 96 0  
Fax: 0511 / 911 96 10

**Beratungstelefon: 0900 / 179 79 - 05**  
(Mo. 10–14 Uhr, 0,10 €/Min. aus dem dt. Festnetz,  
Mobilfunkpreise können abweichen)

[info@vzniedersachsen.de](mailto:info@vzniedersachsen.de)

[www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de](http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de)



## LEBENSMITTEL MIT GESUNDHEITS- VERSPRECHEN

Werbeaussagen richtig deuten  
und verstehen

## LEBENSMITTEL MIT GESUNDHEITS- BEZOGENER WERBUNG

Auf verpackten Lebensmitteln wird oft mit Aussagen zu Gesundheit und Wohlbefinden geworben. Diese gesundheitsbezogenen Angaben – auch Health Claims genannt – müssen wahrheitsgemäß, klar, verlässlich und dürfen für Verbraucherinnen und Verbraucher nicht irreführend sein. Die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) überprüft die Aussagen der Hersteller. Nur solche, die wissenschaftlich belegt werden können, können auch zugelassen werden.

Im Dezember 2012 wurden die ersten zulässigen gesundheitsbezogenen Angaben (Claims) in einer Liste veröffentlicht. Diese wird regelmäßig aktualisiert. Im November 2014 waren gut 250 gesundheitsbezogene Formulierungen bewertet und zugelassen. Neben allen erlaubten Aussagen enthält die Liste der EU auch die Bedingungen, wann und wie Claims verwendet werden dürfen. Auch die mehr als 2.200 abgelehnten gesundheitsbezogenen Angaben und die Gründe für ihre Ablehnung sind veröffentlicht worden.

### ...❖ DAS IST ERLAUBT

Bislang sind vor allem **Claims zu Vitaminen und Mineralstoffen** zugelassen. Diese sagen aus, dass die meist zugesetzten Vitamine und Mineralstoffe lediglich zu einer »normalen« Körperfunktion »beitragen«. Es sind also **keine** »Wunderstoffe« oder »Alleskönner«.

#### ...❖ Beispiele:

- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei



Die Liste enthält auch einige gesundheitsbezogene Angaben, die sich auf die **Entwicklung und Gesundheit von Kindern** beziehen:

#### ...❖ Beispiele:

- Jod trägt zum normalen Wachstum von Kindern bei
- Eisen trägt zur normalen kognitiven Entwicklung von Kindern bei

Mit diesen Aussagen darf nur dann geworben werden, wenn die Lebensmittel bestimmte Mindestmengen an Jod bzw. Eisen enthalten. Und auch hier wird deutlich, dass die natürlich im Lebensmittel vorhandenen bzw. zugesetzten Vitamine und Mineralstoffe nur zu einer »normalen« Körperfunktion »beitragen«. Mehr können sie nicht bewirken.

Die dritte Gruppe sind gesundheitsbezogene Angaben, die sich auf die **Verringerung eines Krankheitsrisikos** beziehen

#### ...❖ Beispiel:

- Hafer-Beta-Glucan verringert nachweislich den Cholesteringehalt im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für eine koronare Herzerkrankung.

Die Mindestmenge von einem Gramm Hafer-Beta-Glucan pro Portion muss allerdings enthalten sein. Außerdem müssen Verbraucherinnen und Verbraucher informiert werden, dass eine positive Wirkung erst bei einer täglichen Aufnahme von drei Gramm Hafer-Beta-Glucan eintritt.

### ...❖ WAS NICHT ERLAUBT IST, IST VERBOTEN

Alle gesundheitsbezogenen Angaben, die nicht in der Liste der EFSA aufgeführt sind, konnten nicht belegt werden oder wurden gar nicht erst beantragt. Sie sind somit nicht erlaubt.

...❖ Beispiele für abgelehnte und somit nicht erlaubte gesundheitsbezogene Angaben	
Beworben	nicht erlaubtes Versprechen
Glukosamin	normale Gelenkknorpelfunktion/ Beweglichkeit der Gelenke
Lutein	besseres Sehvermögen
Probiotika (Lactobacillus)	Stärkung der Immunabwehr
Traubenkernextrakt	gegen geschwollene Beine, für bessere Blutzirkulation in den Beinen, entwässernd
Sojaprotein	verringert den Cholesteringehalt im Blut
Kinder Schokolade	die Schokolade, die Kindern wachsen hilft

**Krankheitsbezogene Aussagen auf Lebensmitteln**, die mehr versprechen als die Verringerung eines Krankheitsrisikos, sind weiterhin verboten.

**! Aufgepasst! Mehr als 2.000 Aussagen zu Pflanzenstoffen (Botanicals)** wurden noch nicht bewertet. Sie dürfen übergangsweise weiterverwendet werden. In diese Gruppe fallen beispielsweise Gesundheitsaussagen zu Ginkgo.