

Sonstige Angaben

Erhöhter [Name des Nährstoffs]-

Anteil: Die Vorgabe gilt für Produkte mit Aufdrucken wie etwa „erhöhter Ballaststoffgehalt“. Das Produkt muss dann eine vorgegebene Mindestmenge des Nährstoffs und mindestens 30 % mehr als ein vergleichbares Produkt enthalten.

Reduzierter [Name des Nährstoffs]-

Anteil: Die Vorgabe bezieht sich auf Lebensmittel mit Werbung wie beispielsweise „weniger Fett“. Die Reduzierung des Anteils muss mindestens 30 % gegenüber einem vergleichbaren Produkt ausmachen. Gesondert geregelt ist der Salzgehalt, für den ein 25-prozentiger Unterschied akzeptabel ist.

Leicht: Die Angabe „leicht“ muss dieselben Bedingungen erfüllen wie die Angabe „reduziert“; die Angabe muss außerdem einen Hinweis darauf enthalten, warum das Produkt „leichter“ ist. (Beispiele: Limo light ohne Zucker, Pizza light mit weniger Fett).

Von Natur aus/natürlich: Erfüllt ein Lebensmittel von Natur aus die Bedingung für eine nährwertbezogene Angabe, so darf diesem Hinweis der Ausdruck „von Natur aus/natürlich“ vorangestellt werden, beispielsweise „von Natur aus fettarm“ oder „natürlich hoher Calciumgehalt“.

IMPRESSUM:
Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e.V.
in Kooperation mit den Verbraucherzentralen
Baden-Württemberg, Brandenburg,
Nordrhein-Westfalen und Sachsen.

Stand: Dezember 2014
gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gleichbedeutende Angaben sind zulässig!

Noch komplizierter wird es dadurch, dass die genannten nährwertbezogenen Angaben nicht als starre, festgeschriebene Formulierungen zu verstehen sind, also nicht immer den gleichen Wortlaut haben müssen. Vielmehr ist jede andere Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, zulässig.

Beispiel:

„Ballaststoffquelle“ könnte auch so heißen:

- ballaststoffhaltig
- enthält Ballaststoffe
- mit Ballaststoffen
- mit Zusatz von Ballaststoffen
- mit Ballaststoffen angereichert
- mit wieder hergestelltem Gehalt an Ballaststoffen

Bei allen Angaben gilt grundsätzlich, dass sie nicht falsch, mehrdeutig oder irreführend sein dürfen.

verbraucherzentrale

Niedersachsen

Niedersachsen Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.

Herrenstraße 14

30159 Hannover

Tel.: (05 11) 9 11 96-0

Fax: (05 11) 9 11 96-10

E-Mail: info@vzniedersachsen.de

Internet: www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de



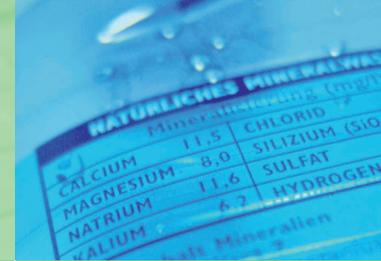
verbraucherzentrale

WIRKLICH ALLES GESÜNDER?

Werbeaussagen zum Nährwert
richtig deuten



Hier die aktuell gültigen Bedingungen für einige der zulässigen nährwertbezogenen Angaben:

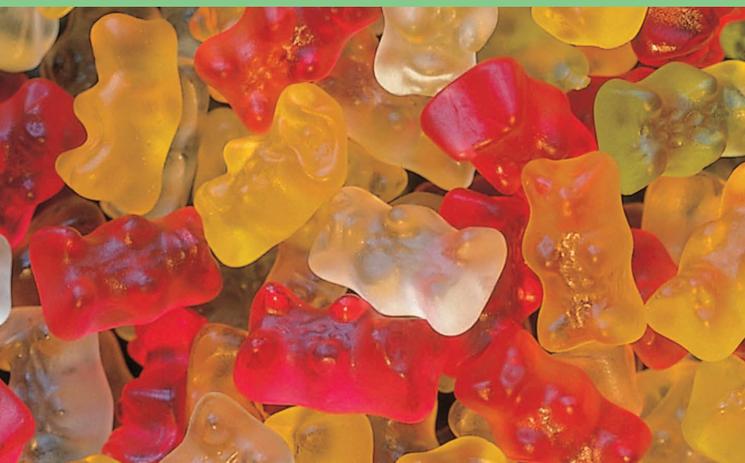


„30 % weniger Zucker“, „Calcium-Quelle“, „hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren“ oder „reich an Vitamin C“ – solche Packungsaufschriften lassen die Produkte noch ein wenig besser, ein wenig gesünder erscheinen.

Viele Verbraucherinnen und Verbraucher fragen sich, was hinter diesen Aussagen steckt und ob man sich darauf wirklich verlassen kann. Wir zeigen Ihnen, wie der Gesetzgeber sie europaweit einheitlich geregelt hat. Für die nährwertbezogenen Angaben gibt es eine Positivliste, nur diese sind zulässig.

Trotzdem sollte man einen **genauen Blick auf die Nährwertkennzeichnung werfen** und absolute Zahlen miteinander vergleichen. 30 % weniger Zucker kann immer noch einen sehr hohen Zuckergehalt bedeuten – manchmal ist es sinnvoller, einfach etwas weniger vom „Original“ zu essen als sich mit der kaum gesünderen „Kopie“ zu begnügen.

Langkettigen Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl oder Algen (DHA und EPA) werden gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben, unter anderem sollen sie die Aufrechterhaltung des normalen Blutdrucks unterstützen. Immer häufiger findet man deshalb im Einkaufsregal Produkte, die damit angereichert sind. Die Anreicherung zahlreicher verschiedener Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren kann zu so hohen Aufnahmemengen führen, dass es zu einem erhöhten Cholesterinspiegel, einer Beeinträchtigung der natürlichen Immunabwehr und einer erhöhten Blutungsneigung kommen kann.



Energie	Salz	Vitamine und Mineralstoffe	Ballaststoffe
<p>Energiearm: Das Produkt enthält nicht mehr als 40 kcal (170 kJ) je 100 g oder bei flüssigen Lebensmitteln nicht mehr als 20 kcal (80 kJ) je 100 ml.</p> <p>Energiereduziert: Der Energiegehalt (kcal) ist um mindestens 30 % verringert; die Veränderung in der Zusammensetzung, die zur Reduzierung geführt hat, muss genannt werden (Beispiel: Ballaststoffe ersetzen Zucker).</p> <p>Energiefrei: Das Produkt enthält nicht mehr als 4 kcal (17 kJ) je 100 ml.</p>	<p>Natriumarm/kochsalzarm: Das Produkt enthält nicht mehr als 0,12 g Natrium oder 0,3 g Salz pro 100 g bzw. 100 ml. Bei Wässern, außer natürlichen Mineralwässern, darf dieser Wert 2 mg Natrium pro 100 ml nicht übersteigen.</p> <p>Sehr natriumarm/kochsalzarm: Das Produkt enthält nicht mehr als 0,04 g Natrium oder 0,1 g Salz pro 100 g bzw. 100 ml. Für Wässer darf diese Angabe nicht verwendet werden.</p> <p>Natriumfrei/kochsalzfrei: Das Produkt enthält nicht mehr als 0,005 g Natrium oder 0,013 g Salz pro 100 g.</p>	<p>Vitamin- und/oder Mineralstoffquelle: Ein Lebensmittel darf nur dann als Vitamin- oder Mineralstoffquelle bezeichnet werden, wenn das Produkt eine vorgeschriebene, signifikante Menge dieses Vitamins oder Mineralstoffs (in der Regel 15 % der empfohlenen Tagesdosis) enthält.</p> <p>Hoher Vitamin- und/oder Mineralstoffgehalt: Diese Angabe ist nur erlaubt, wenn das Lebensmittel mindestens das Doppelte der für den Begriff „Vitamin- und/ oder Mineralstoffquelle“ genannten Menge des entsprechenden Vitamins oder Mineralstoffs enthält.</p>	<p>Ballaststoffquelle: Das Produkt enthält mindestens 3 g Ballaststoffe pro 100 g oder mindestens 1,5 g Ballaststoffe pro 100 kcal.</p> <p>Hoher Ballaststoffgehalt: Das Produkt enthält mindestens 6 g Ballaststoffe pro 100 g oder mindestens 3 g Ballaststoffe pro 100 kcal.</p>
Zucker	Fett	Quelle von Omega-3-Fettsäuren	Gesättigte Fettsäuren
<p>Zuckerarm: Das Produkt enthält nicht mehr als 5 g Zucker pro 100 g oder bei flüssigen Lebensmitteln 2,5 g Zucker pro 100 ml.</p> <p>Zuckerfrei: Das Produkt enthält nicht mehr als 0,5 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml.</p> <p>Ohne Zuckerzusatz: Diese Angabe ist nur zulässig, wenn das Produkt keine zugesetzten Mono- oder Disaccharide (zum Beispiel Traubenzucker, Glukose, Fruktose, Maltose, Saccharose) oder eine andere Zutat mit süßender Wirkung (etwa natürliche Fruchtsüße, Fruchtsirup) enthält. Wenn das Lebensmittel von Natur aus Zucker enthält, soll das Etikett den Hinweis tragen „enthält von Natur aus Zucker“.</p>	<p>Fettarm: Das Produkt enthält weniger als 3 g Fett pro 100 g oder weniger als 1,5 g Fett je 100 ml bei flüssigen Lebensmitteln. Für teilentrahmte Milch gilt als Grenze: 1,8 g Fett je 100 ml.</p> <p>Fettfrei/ohne Fett: Das Produkt enthält nicht mehr als 0,5 g Fett pro 100 g oder 100 ml. Angaben wie „x % fettfrei“ sind verboten.</p>	<p>Omega-3-Fettsäuren: Das Produkt enthält mindestens 0,3 g α-Linolensäure pro 100 g bzw. 100 kcal oder insgesamt mindestens 40 mg Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) pro 100 g bzw. 100 kcal.</p> <p>Mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren: Das Produkt enthält mindestens 0,6 g α-Linolensäure pro 100 g bzw. 100 kcal oder insgesamt mindestens 80 mg EPA und DHA pro 100 g bzw. 100 kcal.</p>	<p>Arm an gesättigten Fettsäuren: Die Summe der gesättigten Fettsäuren und der trans-Fettsäuren beträgt nicht mehr als 1,5 g/100 g (feste Lebensmittel) oder 0,75 g/100 ml (flüssige Lebensmittel). Dabei dürfen beide Fettsäuren-Gruppen zusammen nicht mehr als 10 % der Energie liefern.</p> <p>Frei von gesättigten Fettsäuren: Die Angabe ist nur zulässig, wenn die Summe der gesättigten Fettsäuren und der trans-Fettsäuren 0,1 g pro 100 g bzw. 100 ml nicht übersteigt.</p>