

Thema 1: Nährwertangaben auf dem Etikett – Bedeutung, Regeln, Probleme

Wann müssen Hersteller Angaben zum Nährwert auf ihren Etiketten machen?

- Die Nährwertkennzeichnung ist aktuell freiwillig. Sie muss erfolgen, wenn der Hersteller gesundheits- bzw. nährwertbezogene Angaben wie „fettarm“, „zuckerfrei“, „reich an Ballaststoffen“ o. Ä. auf seinem Produkt vermerkt.

Welche Nährstoffe werden in der Regel auf dem Etikett angegeben und müssen ab 13.12.2016 verpflichtend aufgeführt sein?

- Energiegehalt/Brennwert, Fett, davon gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, davon Zucker, Proteine, Salz.

Auf welche Menge beziehen sich die Nährwertangaben? Können Sie sich vorstellen, warum?

- Der Nährwert wird in Gramm pro 100 ml bzw. 100 g angegeben. Freiwillig kann der Hersteller die Nährwertangaben pro Portion ergänzen.
- Der Verbraucher soll dadurch die Produkte besser vergleichen können.

Welchen Nährstoff enthalten Getränke laut Nährwertangaben auf dem Etikett hauptsächlich? Von welchem Nährstoff kommen folglich die enthaltenen Kalorien?

- Getränke enthalten Kohlenhydrate, wobei der gesamte Kohlenhydratgehalt vom Zucker kommt. Fett und Eiweiß sind nicht oder in sehr minimalen Mengen enthalten. Der Brennwert von (nichtalkoholischen) Getränken kommt also nur von den Kohlenhydraten.
- Wenn Getränke laut Nährwertkennzeichnung keine Kohlenhydrate enthalten, kommt der süße Geschmack von Süßstoffen. Dies kann man durch einen Blick auf die Zutatenliste nachprüfen: Es finden sich dort „Süßungsmittel“ und dahinter die Namen der zugesetzten Süßstoffe.

Manche Hersteller geben zusätzlich zu den Nährwertangaben noch die GDA bzw. das „1 plus 4“-Modell an. Worauf beziehen sich die GDA („Guideline Daily Amounts“) und was sagen sie aus?

- Die GDA geben an, wie viel Prozent der Gehalt eines Nährstoffs in einer Portion des Lebensmittels an der empfohlenen täglichen Gesamtaufuhrmenge ausmacht.
- Die Prozentangaben orientieren sich in der Regel an den Zufuhrempfehlungen einer erwachsenen, gesunden Frau mit einem Energieumsatz von 2000 kcal.
- Ziel der GDA ist, den Verbrauchern die Einordnung von Lebensmitteln zu erleichtern. Sie sollen besser erkennen können, ob das Lebensmittel zum Beispiel eher kalorienreich oder -arm ist, ob es eher einen hohen Salz- und Zuckergehalt hat oder eher einen niedrigen. Dies soll dem Verbraucher eine ernährungs- und gesundheitsbewusste Entscheidung ermöglichen.
- Die GDA sind vom Verband der deutschen Lebensmittelindustrie (CIAA) entwickelt worden und werden von vielen Herstellern freiwillig und zusätzlich zu den Nährwertangaben auf dem Etikett vermerkt.

Expertenfrage: Warum sind die GDA für Verbraucher nicht unproblematisch?

- Kritikpunkt 1: Der Bezug auf den Energieumsatz einer erwachsenen Frau ist willkürlich gewählt und ist zum Beispiel für Senioren und Kinder zu hoch. Für diese Zielgruppen liegt der prozentuale Beitrag einer Portion an der Tageszufuhr zum Teil deutlich höher als auf der Packung angegeben.
- Kritikpunkt 2: Der Hersteller wählt seine Portionsgröße zur Berechnung der GDA selbst. Viele Hersteller wählen ihre Portionsgröße bewusst klein, damit beim Energieanteil oder Zuckeranteil kleine Prozentwerte herauskommen. Bei Getränken wird meist eine Portionsgröße von 250 ml verwendet. 250 ml-Flaschen werden aber nicht verkauft. Die kleinste Flasche enthält in der Regel 0,5 die größte 1,5 Liter. Haben 0,25 Liter eines Erfrischungsgetränks eine GDA von nur 5,25 % an der Energiezufuhr (105 kcal von 2000 kcal), liefert eine Liter-Flasche bereits 21 %. Das liegt schon im Bereich eines Frühstücks. Dieser wichtige Aspekt wird den Verbrauchern in der aktuellen GDA-Praxis nicht vor Augen geführt.