

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

## Wann müssen Herstellerinnen und Hersteller Angaben zum Nährwert auf ihren Etiketten machen?

- Immer – seit 2016 ist die Nährwertkennzeichnung auf allen Produkten für Herstellerinnen und Hersteller verpflichtend.

## Welche Nährstoffe müssen auf dem Etikett 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 können Herstellerinnen und Hersteller die Nährwertangaben pro Portion ergänzen.
- Verbraucherinnen und Verbraucher sollen 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 Herstellerinnen und 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 Gesamtzufuhrmenge 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 Verbraucherinnen und 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 Verbraucherinnen und Verbrauchern eine ernährungs- und gesundheitsbewusste Entscheidung ermöglichen.
- Die GDA sind vom Verband der deutschen Lebensmittelindustrie (CIAA) entwickelt worden und werden von vielen Herstellern und Herstellerinnen freiwillig und zusätzlich zu den Nährwertangaben auf dem Etikett vermerkt.

## Fachleutefrage: Warum sind die GDA für Verbraucherinnen und Verbraucher nicht unproblematisch?

- Kritikpunkt 1: Der Bezug auf den Energieumsatz einer erwachsenen Frau ist willkürlich gewählt und ist zum Beispiel für Seniorinnen und 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 oder die Herstellerin wählt die Portionsgröße zur Berechnung der GDA selbst. Viele Unternehmen 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 und Verbraucherinnen mit der aktuellen GDA-Praxis nicht vor Augen geführt.