

■ Werbung mit Nährwertangaben: Strenge Vorgaben für die Hersteller

"Wenig Fett", "reich an Vitaminen", "ohne Zucker": Mit solchen Aufdrucken auf Verpackungen locken Hersteller von Lebensmitteln allenthalben. Firmen dürfen Lebensmittel etwa als "zuckerarm", "energiefrei" oder "leicht" nur etikettieren, wenn die Produkte exakte Vorgaben einhalten. Auch ist ausgeschlossen, dass ein Unternehmen beispielsweise einen Müsliriegel ohne Wenn und Aber als "fettfrei" bewirbt, wenn in dem Snack über Gebühr Salz und Zucker stecken. Liegt nur einer der Werte über den (allerdings noch nicht festgesetzten) Limits, kann der Hersteller den Riegel zwar als "fettfrei" anpreisen, aber er muss dann an ebenso prominenter Stelle auf den Gehalt an Zucker oder Salz hinweisen.

Die Verordnung bezieht sich zudem auf Werbung, die Lebensmitteln positive Effekte auf Körper und Geist zuspricht. Beispielsweise: "Stärkt die Abwehrkräfte", "Gut für die Knochen", "Erhöht die Konzentration". Solche auf die Gesundheit bezogenen Angaben (Health Claims) dürfen die Lebensmittel-Hersteller in Zukunft nur noch verwenden, wenn sie auf einer EU-Positivliste aufgeführt sind und wenn das Produkt einem bestimmten Nährwertprofil entspricht. In der Praxis allerdings haben die Regeln für die Health Claims fast noch keine Bedeutung. Denn bislang gibt es nur einige wenige unter bestimmten Voraussetzungen zugelassene Werbeaussagen, zum Beispiel zu Vitamin D und Calcium hinsichtlich der gesunden Knochenentwicklung bei Kindern. Außerdem fehlen noch die Nährwertprofile. Experten rechnen damit Mitte 2010.

In der Anlage zur [EU-Verordnung](#)¹ finden sich Angaben zur Energie, zu Fett, Zucker, Ballaststoffen sowie zu allgemeinen Hinweisen wie beispielsweise "leicht".

Angaben zur Energie

- **Energiearm:** Das Produkt enthält nicht mehr als 40 kcal (170 kJ) je 100 Gramm oder bei flüssigen Lebensmitteln nicht mehr als 20 kcal (80 kJ) je 100 Milliliter. Für Tafelsüßen gilt: maximal 4 kcal (17 kJ) pro Portion, die der süßenden Wirkung von 6 Gramm Saccharose (circa 1 Teelöffel Zucker) entspricht.
- **Energiereduziert:** Der Brennwert (kcal) ist um mindestens 30 Prozent verringert; die Eigenschaften, die den Gesamtbrennwert des Lebensmittels reduzieren, müssen genannt werden (Beispiel: Ballaststoffe ersetzen Zucker).
- **Energiefrei:** Das Produkt enthält nicht mehr als 4 kcal (17 kJ) je 100 Milliliter. Tafelsüßen: maximal 0,4 kcal (1,7 kJ) pro Portion, die der süßenden Wirkung von 6 Gramm Saccharose (circa 1 Teelöffel Zucker) entspricht.

Angaben zu Fett

- **Fettarm:** Das Produkt enthält weniger als 3 Gramm Fett pro 100 Gramm oder weniger als 1,5 Gramm Fett je 100 Milliliter bei flüssigen Lebensmitteln. Für teilentrahmte Milch gilt: 1,8 Gramm Fett je 100 Milliliter.
- **Fettfrei/OhneFett:** Das Produkt enthält nicht mehr als 0,5 Gramm Fett pro 100 Gramm oder 100 Milliliter.
- **Quelle von Omega-3-Fettsäuren:**
Das Lebensmittel enthält mindestens 0,3 g Alpha-Linolensäure (ALA) oder zusammengenommen mindestens 40 Milligramm Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), jeweils pro 100 Gramm und pro 100 kcal.
- **Mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren:**

Weiter geht es auf der nächsten Seite....

Das Lebensmittel enthält mindestens 0,6 Gramm Alpha-Linolensäure (ALA) oder zusammengenommen mindestens 80 Milligramm Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), jeweils pro 100 Gramm und pro 100 kcal.

- **Mit einem hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren:**

In einem solchen Lebensmittel müssen mindestens 45 Prozent der enthaltenen Fettsäuren aus einfach ungesättigten Fettsäuren stammen, und diese müssen mehr als 20 Prozent der Energie des Produktes liefern.

- **Mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren**

In einem solchen Lebensmittel müssen mindestens 45 Prozent der enthaltenen Fettsäuren aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren stammen, und diese müssen mehr als 20 Prozent der Energie des Produktes liefern.

- **Mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren:**

In einem solchen Lebensmittel müssen mindestens 70 Prozent der enthaltenen Fettsäuren aus ungesättigten Fettsäuren stammen, und diese müssen mehr als 20 Prozent der Energie des Produktes liefern.

Angaben zu Zucker

- **Zuckerarm:** Das Produkt enthält nicht mehr als 5 Gramm Zucker pro 100 g oder bei flüssigen Lebensmitteln 2,5 Gramm Zucker pro 100 ml.

- **Zuckerfrei:** Das Produkt enthält nicht mehr als 0,5 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml.

- **Ohne Zuckerzusatz:** Diese Angabe ist nur zulässig, wenn das Produkt keine zugesetzten Mono- oder Disaccharide (zum Beispiel Traubenzucker, Glucose, Fruktose, Maltose, Sacharose) oder eine andere Zutat mit süßender Wirkung (etwa natürliche Fruchtsüße, Fruchtsirup) enthält. Wenn das Lebensmittel von Natur aus Zucker enthält, soll das Etikett nach EU-Verordnung auch den folgenden Hinweis enthalten: "Enthält von Natur aus Zucker".

Angaben zu Ballaststoffen

- **Ballaststoffquelle:** Das Produkt enthält mindestens 3 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm oder mindestens 1,5 g Ballaststoffe pro 100 kcal.

- **Hoher Ballaststoffgehalt:** Das Produkt enthält mindestens 6 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm oder mindestens 3 Gramm Ballaststoffe pro 100 kcal.

Sonstige Angaben

- **Erhöhter [Name des Nährstoffs]-Anteil:** Die Vorgabe gilt für Produkte mit Aufdrucken wie etwa "erhöhter Ballaststoffgehalt". Das Produkt enthält eine vorgegebene Mindestmenge eines Nährstoffs, wobei die Erhöhung des Anteils mindestens 30 Prozent gegenüber einem vergleichbaren Produkt ausmacht.

- **Reduzierter [Name des Nährstoffs]-Anteil:** Die Vorgabe bezieht sich auf Lebensmittel mit Werbung wie beispielsweise "weniger Fett". Die Reduzierung des Anteils muss mindestens 30 Prozent gegenüber einem vergleichbaren Produkt ausmachen; ausgenommen sind Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe), für die ein 10-prozentiger Unterschied akzeptabel ist, sowie Natrium oder der entsprechende Gehalt an Salz, für die ein 25-prozentiger Unterschied hinnehmbar ist.

- **Leicht:** Die Angabe "leicht" muss dieselben Bedingungen erfüllen wie die Angabe "reduziert"; die Angabe muss außerdem mit einem Hinweis auf die Eigenschaften einhergehen, die das Lebensmittel "leicht" machen. (Beispiele: Limo light ohne Zucker, Pizza light mit weniger Fett).

Weiter geht es auf der nächsten Seite....

● **Von Natur aus/Natürlich:** Erfüllt ein Lebensmittel von Natur aus die Bedingung, um eine nährwertbezogene Angabe zu verwenden, so darf diesem Hinweis der Ausdruck "von Natur aus/natürlich" vorangestellt werden, also beispielsweise "von Natur aus fettarm" oder "natürlich leicht".

¹ http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/de/oj/2007/l_012/l_01220070118de00030018.pdf

Stand: 24.03.2010