

Schlau informiert

Informiere dich über Lebensmittel und
triff schlaue Entscheidungen!



Im Lebensmittel-Dschungel

In der Fülle des heutigen Lebensmittel-Angebotes fällt die Auswahl oft schwer.

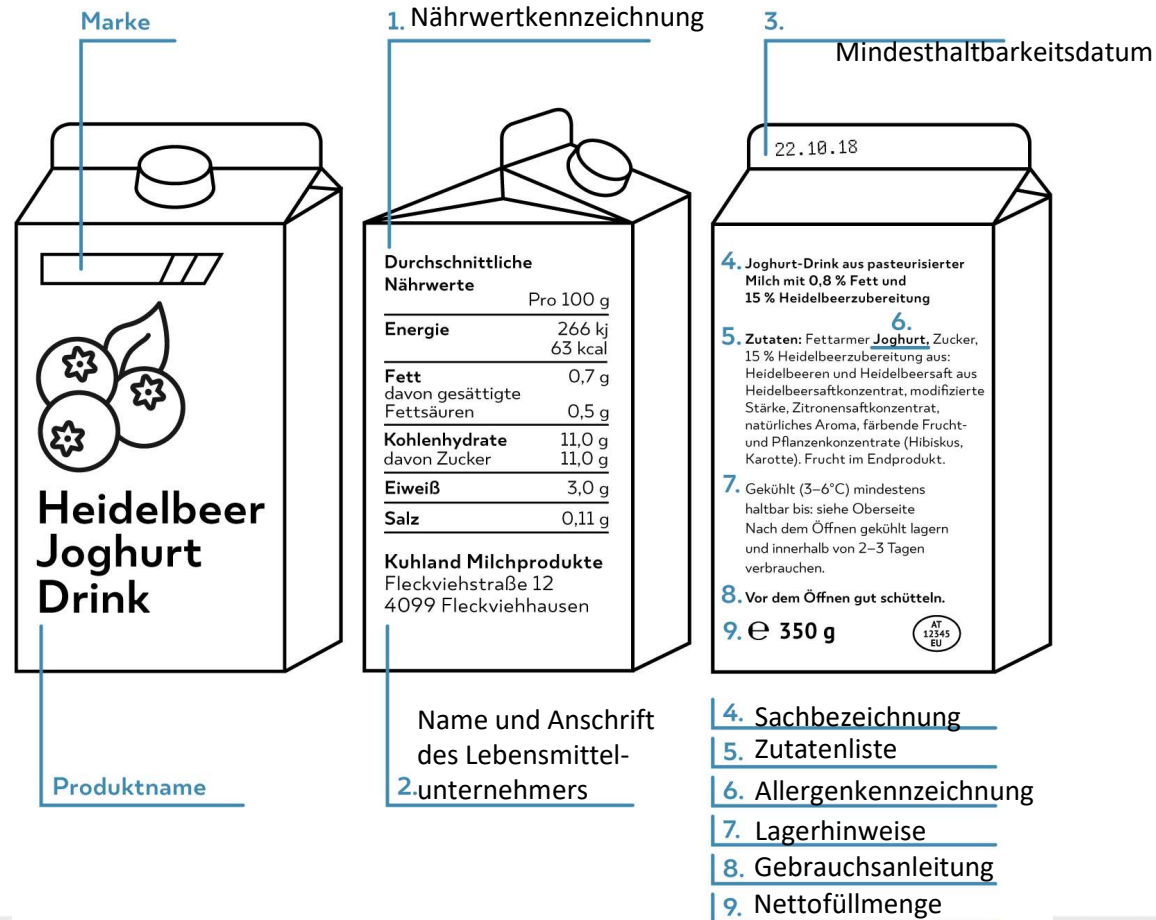
Wir entscheiden uns...

- ✖ **unbewusst:** je nach Hunger, Vorlieben und Gewohnheiten, Aussehen eines Lebensmittels und seiner Verpackung, Werbung und Trends
- ✖ **bewusst:** je nachdem, was uns bei Lebensmitteln wichtig ist und was wir über ein Produkt wissen



Pflichtkennzeichnung

Diese gilt laut **EU-Lebensmittelinformationsverordnung Nr. 1169/2011** seit Ende 2014 für alle verpackten Lebensmittel.



Basisinformationen auf jeder Verpackung

Sachbezeichnung:

erklärt, um welches Produkt es sich handelt (*Achtung:* das ist nicht der Produkt-/Markenname, z.B. „Erdbeerfantasie“ für ein „Joghurt drink aus entrahmter Milch mit Erdbeergeschmack“)

Name und Anschrift des verantwortlichen Unternehmers:

z.B. der Hersteller, Verpacker, Händler, Importeur,...

(*Achtung:* das ist kein Hinweis für die Herkunft des Lebensmittels)

Nettofüllmenge:

gibt das Gewicht bzw. Volumen des Lebensmittels an (in Gramm oder Kilogramm bzw. Milliliter, Zentiliter oder Liter)

Basisinformationen auf jeder Verpackung

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD):

Der Hersteller garantiert, dass das Lebensmittel bis zu diesem Datum haltbar ist (ungeöffnet und richtig gelagert), es kann aber auch länger ohne Bedenken verzehrsfähig sein.

Achtung: Leicht verderbliche Lebensmittel wie z.B. Fleisch oder Fisch werden mit einem Verbrauchsdatum versehen. Bis dahin muss das Lebensmittel verbraucht werden.

Lagerhinweise:

Lagerbedingungen müssen angegeben werden, wenn deren Einhaltung für die Haltbarkeit des Lebensmittels wesentlich ist (z.B. tiefgekühlt lagern bei -18°C).

Gebrauchsanleitung:

Muss angegeben werden, wenn diese für die richtige Verwendung bzw. Zubereitung notwendig ist (z.B. bei einer Fertigsuppe).

Jede Menge Zutaten

Die **Zutatenliste** gibt Auskunft darüber, woraus ein Produkt wirklich besteht. Die Reihenfolge ist entscheidend: Die Hauptzutat steht an erster Stelle, die am geringsten enthaltene Zutat an letzter Stelle.

Achtung: Zucker hat viele Namen!

Zutaten: Geröstete Vollkorngetreideflocken (HAFER- 12%, GERSTEN- 5%, WEIZEN- 5%), Glukosesirup, Getreidecrispies (WEIZENMEHL 14%, Zucker, Maismehl 2%, Reismehl 2%, GERSTENMALZ, Salz, Karamellzuckersirup), pflanzliches Fett (Kokosnuss), Glukose-Fruktose-Sirup, Traubenzucker, Honig 4%, Stabilisator E 422, Invertzuckersirup, Erdbeersaftkonzentrat 1%, natürliche Aromen, Heidelbeerpulver 0,3%, Maisstärke, Säuerungsmittel Citronensäure, Emulgator Sonnenblumen-Lecithine, Salz.

Jede Menge Zutaten

Folgende Zutaten müssen in der Zutatenliste speziell angeführt sein:

- ✚ **Allergene** (Inhaltsstoffe, die bei Personen, die darauf reagieren, allergische Reaktionen auslösen können) müssen optisch hervorgehoben werden (Fett, unterstrichen, in Großbuchstaben).
- ✚ **Zusatzstoffe** (für bestimmte technologische Zwecke) müssen mit dem Klassennamen und dem spezifischen Namen bzw. der EU-weit einheitlichen E-Nummer angegeben werden.

Zutaten: Geröstete Vollkorngetreideflocken (HAFER- 12%, GERSTEN- 5%, WEIZEN- 5%), Glukosesirup, Getreidecrispies (WEIZENMEHL 14%, Zucker, Maismehl 2%, Reismehl 2%, GERSTENMALZ, Salz, Karamellzuckersirup), pflanzliches Fett (Kokosnuss), Glukose-Fruktose-Sirup, Traubenzucker, Honig 4%, Stabilisator E 422, Invertzuckersirup, Erdbeersaftkonzentrat 1%, natürliche Aromen, Heidelbeerpulver 0,3%, Maisstärke, Säuerungsmittel Citronensäure, Emulgator Sonnenblumen-Lecithine, Salz.

Die inneren Werte

In der **Nährwerttabelle** werden die wichtigsten Nährwerte aufgeschlüsselt (seit Ende 2016 auf fast allen verpackten Waren verpflichtend).

- ✚ Die Angabe der sogenannten „**Big 7**“ der Nährwertkennzeichnung erfolgt immer in der gleichen Reihenfolge.
- ✚ Zur besseren Vergleichbarkeit müssen sich die Nährwerte immer auf 100 Gramm oder 100 Milliliter des Lebensmittels beziehen.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g oder pro 100 ml	
Energie	kJ/kcal
Fett	g
davon gesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate	g
davon Zucker	g
Eiweiß	g
Salz	g

Die inneren Werte

- ✚ Oft werden die Nährwerte zusätzlich für eine Portion angegeben.
- ✚ Welcher Vanillepudding ist die schlaudere Wahl? Warum?

Vanillepudding A

	<i>Pro 100 g</i>	<i>Pro Portion* (200g)</i>
Energie	403 kJ / 96 kcal	806 kJ / 192 Kcal
Fett	3,0 g	6,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g	4,0 g
Kohlenhydrate	14 g	28 g
davon Zucker	11,5 g	24 g
Eiweiß	2,7 g	5,4 g
Salz	0,13 g	0,26 g

Vanillepudding B

	<i>Pro 100 g</i>	<i>Pro Portion* (200g)</i>
Energie	533 kJ / 127kcal	1066 kJ / 254 kcal
Fett	5,4 g	10,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g	7,0 g
Kohlenhydrate	17,3 g	34,6 g
davon Zucker	14,4 g	28,8 g
Eiweiß	5,0 g	10,0 g
Salz	0,11 g	0,22 g

* 1 Becher enthält 1 Portion

Hilfe im Nährwerte-Dschungel?

- ✚ *Ist dieses Lebensmittel gesund für mich?*
- ✚ *Kann ich viel davon essen?
Oder sollte ich es eher
selten konsumieren?*
- ✚ *Ab wann hat ein Lebensmittel
zu viel Zucker oder zu viel Fett?*



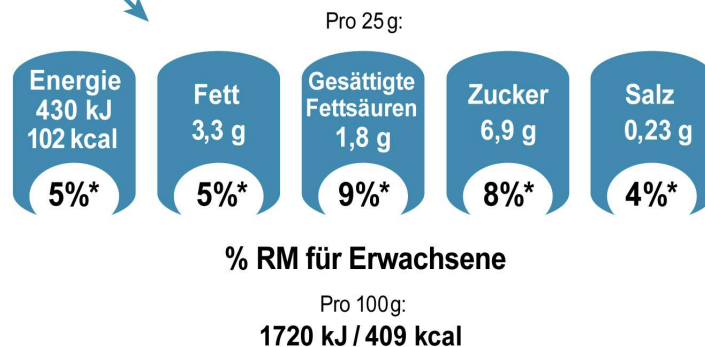
Produzenten von Lebensmitteln können ihre Produkte **freiwillig** mit **Bewertungselementen** kennzeichnen, die Konsumenten die Einschätzung erleichtern sollen. Dabei gibt es unterschiedliche Möglichkeiten.



Bewertungsmodell: Referenzmengen

- ✚ **Referenzmengen** (RM, engl. RI reference intake) zeigen, mit welchem Prozentsatz ein Produkt zu den Richtwerten für die Tageszufuhr an Energie und Nährstoffen beiträgt. Sie beziehen sich immer auf die Empfehlungen für einen durchschnittlichen Erwachsenen.
- ✚ Es gibt verschiedene Darstellungsformen:

Hier werden die so genannten **BIG 5** (Energie, Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz) angegeben.



Pro Portion (200g):



Hier erfolgt nur die Energieangabe.

Pro 100g:
2343 kJ / 560 kcal

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

Bewertungsmodell: Nutri-Score

Der **Nutri-Score** ist eine fünfstufige Farbskala, die auf einen Blick die Nährwertqualität eines verarbeiteten Lebensmittels verrät:

- ✚ von dunkelgrün / Buchstabe A – vorteilhafte Nährwertqualität
- ✚ bis rot / Buchstabe E – weniger vorteilhafte Nährwertqualität

Berechnung:

Summe aus Plus- und Minus-Punkten

Je niedriger die Punkteanzahl, umso besser (grüner) ist die Nährwertqualität, und umso häufiger kann ein Produkt im Rahmen einer gesunden Ernährung am Teller landen.



- ✚ Pluspunkte gibt es für: Energie, gesättigte Fettsäuren, Gesamtzucker, Natrium
- ✚ Minuspunkte gibt es für: Obst-/Gemüse/-Nussanteile, Ballaststoffe, Protein

Orientierungskriterien für Milch und Getränke

SIPCAN hat einfache **Orientierungskriterien für Getränke und Milchprodukte** entwickelt, die schnell verraten, ob ein Getränk oder ein Milchprodukt eine gute Wahl ist.

Für Getränke gilt:

- ✎ maximal 6,7 g Zucker pro 100 ml
- ✎ ohne Süßstoffe



Für Milchprodukte (Joghurts, Puddings, Milchgetränke etc.) gilt:

- ✎ maximal 11,5 g Zucker pro 100 ml bzw. 100 g
- ✎ maximal 4,2 % Gesamtfett (= 4,2 g Fett in 100 g/ml)
- ✎ ohne Süßstoffe / Zuckeraustauschstoffe



Schlau informiert

Auch wenn wir das Kleingedruckte
nicht bei jedem Einkauf studieren:
Wer die Informationen auf einer
Lebensmittelverpackung versteht,
ist *schlau informiert* und klar im Vorteil!