

# FAIR PLAY FÜR DIE KONSUMENTEN

## Lebensmittelkennzeichnung

### Grundlagen der Lebensmittelkennzeichnung

Viele Menschen möchten wissen, wie Lebensmittel zusammengesetzt sind, bevor sie ihre Auswahl treffen. Kompetente Kaufentscheidungen erfordern, dass Konsumenten zwischen Kennzeichnung und Werbung unterscheiden können.

Um etwas über die Zusammensetzung der Lebensmittel zu erfahren, sind Verbraucher auf die Lebensmittelkennzeichnung angewiesen. Auf verpackten Lebensmitteln müssen laut Lebensmittelinformationsverordnung folgende Angaben vermerkt sein:

- Bezeichnung
- Zutatenverzeichnis
- Mindesthaltbarkeitsdatum
- Nettofüllmenge
- Name/Firma und Anschrift des Lebensmittelunternehmers
- Preis/Grundpreis pro Kilogramm/Liter oder bei kleinen Packungen pro 100 Gramm oder Milliliter in der Nähe des Produktes, z. B. am Regal oder am Produkt

### Zutatenverzeichnis

Es listet alle Zutaten in der Reihenfolge ihres Gewichtsanteiles auf. An erster Stelle steht die Zutat, die den größten Anteil im Produkt ausmacht. Am Ende des Verzeichnisses finden sich meist Gewürze, Aromen und Zusatzstoffe – also Zutaten, die nur in geringer Menge enthalten sind.

#### Zutaten:

Milcheiweiß (31 %), Milkschokoladenüberzug (Zucker, Kakaobutter, Milchpulver, Kakaomasse, Emulgator Sojalecithine, Aroma) (16 %), Haselnüsse (12 %), Glukosesirup, Hydrolysat aus kollagenem Eiweiß, pflanzliches Fett, Karamell, Emulgator Sojalecithine, Aroma, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6. Kann Spuren von Nüssen enthalten.

### Nährwertkennzeichnung

Die Angabe des Nährstoffgehalts ist derzeit nur für bestimmte Lebensmittel gesetzlich vorgeschrieben. Freiwillig kann die Nährwertkennzeichnung allerdings immer erfolgen und diese Möglichkeit wird auch von vielen Herstellern genutzt. Ab Dezember 2016 müssen Nährwerte auf (fast) allen verpackten Lebensmitteln

angegeben werden. Wird auf den Produkten mit nährwert oder gesundheitsbezogenen Aussagen geworben – wie „enthält Kalzium“, „reich an Ballaststoffen“ oder „Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei“ – sind die Produzenten verpflichtet, entsprechende Angaben zu machen.

Die Nährwertkennzeichnung erfolgt in Form einer Tabelle. Diese enthält mindestens den Brennwert (Energiegehalt) sowie den Gehalt an Fett (davon gesättigte Fettsäuren), Kohlenhydraten (davon Zucker), Eiweiß, Salz und den beworbenen Nährstoff. Die Angaben müssen sich auf 100 g oder 100 ml des Lebensmittels beziehen.

#### Erweiterte Nährwertinformation

Zusätzlich zur klassischen Nährwertkennzeichnung in Form einer Tabelle können Firmen freiwillig wichtige Nährwerte in Form einer Grafik darstellen. Verbraucher

können dadurch ebenfalls über den Kaloriengehalt und die Menge an bestimmten Nährstoffen in einer Portion des Lebensmittels informiert werden.

Nährwertangaben	je 100 g
Brennwert	320 kcal
Fett	5,5 g
...davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g
Kohlenhydrate	60,1 g
...davon Zucker	26,3 g
Eiweiß	7,6 g
Salz	0,07 g

## Allergenkennzeichnung

Wer unter einer Lebensmittelallergie oder Unverträglichkeit leidet, muss die betreffenden Lebensmittel und Zutaten strikt meiden. Oft können schon geringe Mengen die gefürchteten Symptome auslösen. Um Allergikern die Lebensmittelauswahl zu erleichtern, müssen die wichtigsten Allergene auf verpackten Lebensmitteln immer deklariert werden. Ab Dezember 2014 müssen sie im Zutatenverzeichnis zusätzlich hervorgehoben werden, sodass sie sich von den anderen Zutaten unterscheiden (z. B. farbig unterlegt) und auch bei loser Ware gekennzeichnet werden. Die Kennzeichnung kann an drei Stellen auf der Verpackung zu finden sein: In der Bezeichnung, im Zutatenverzeichnis oder mit einem zusätzlichen Hinweis.



#### Kennzeichnungspflichtige Allergene:

- Glutenthaltiges Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen usw.)
- Soja
- Krebstiere
- Milch (einschließlich Laktose)
- Eier
- Schalenfrüchte (Mandeln, Nüsse usw.)
- Fisch
- Sellerie
- Erdnüsse
- Senf
- Sesamsamen
- Weichtiere (Schnecken, Austern, Muscheln usw.)
- Lupinen
- Schwefeldioxid und Sulfite (> 10 mg/kg)

## Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind nicht zulassungspflichtig und damit nicht auf Wirksamkeit und Nebenwirkungen geprüft. Sie müssen lediglich vor dem erstmaligen Inverkehrbringen beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit angezeigt werden. Auf jeder Verpackung muss die Bezeichnung „Nahrungsergänzungsmittel“ sowie der für das Produkt kennzeichnende Stoff (z. B. „mit Kalzium“) abgedruckt sein.

Neben den Pflichtangaben für verpackte Lebensmittel sind außerdem die enthaltenen Mengen, die empfohlene Tagesverzehrsmenge sowie ein Warnhinweis, dass diese Menge nicht überschritten werden darf, anzugeben. Darüber hinaus ist abzudrucken, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden sollen und für Kinder unzugänglich zu lagern sind.

# ONLINEEINKAUF

Mit der neuen Lebensmittelinformationsverordnung haben sich die Anforderungen an die Kennzeichnung von Produkten, die im Internet verkauft werden, erhöht. Werden Lebensmittel in Onlineshops angeboten, müssen vor dem Kauf alle Pflichtangaben für verpackte Lebensmittel zur Verfügung gestellt werden. Die einzige Ausnahme stellt das Mindesthaltbarkeitsdatum dar. Es muss erst zum Zeitpunkt der Lieferung verfügbar sein. Die Kontrolle des Internethandels stellt die zuständigen Behörden vor neue Herausforderungen. Die Überwachung kann nur effektiv sein, wenn sie international umgesetzt wird. Die neue zentrale Koordinierungsstelle für Deutschland soll die Behörden in den Bundesländern dabei unterstützen, Anbieter und Produkte im Internet zu ermitteln, welche die Gesundheit der Verbraucher gefährden oder Verbraucher täuschen.



## Tipps für den Onlineeinkauf

- Vor dem Kauf ist zu prüfen, ob der Internetshop alle Informationen zum Produkt bereitstellt, die auch auf der Verpackung zu finden sind.
- Bei angereicherten Sportlerlebensmitteln – wie z. B. Riegeln mit zugesetzten Vitaminen – sollten die dazugehörigen Mengenangaben und der Bezug zur Tagesempfehlung an diesen Nährstoffen abgedruckt sein.
- Bei Nahrungsergänzungsmitteln sollten die Mengenangaben und der Anteil am Tagesbedarf der enthaltenen Nährstoffe, Informationen zur Dosierung sowie Warnhinweise ersichtlich sein.
- Bei „blumigen“ Versprechungen zur Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln – wie „das Protein für Siegertypen“, „einzigartige Zusammensetzung“ – ist Vorsicht geboten.
- Nahrungsergänzungsmittel oder ähnliche Produkte können nicht gekennzeichnete Inhaltsstoffe enthalten bzw. verunreinigt sein (Arzneistoffe, Dopingsubstanzen, Schwermetalle usw.). Datenbanken wie die Kölner Liste ([www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com)) können hilfreich sein, um das Problem einzugrenzen.
- Der sicherste Weg zur Vermeidung von Risiken und Nebenwirkungen durch Nahrungsergänzungsmittel ist die individuelle Optimierung der Ernährungssituation auf Basis einer vielfältigen und ausgewogenen Lebensmittelauswahl und das Weglassen von Nahrungsergänzungsmitteln.

# WERBEAUSSAGEN AUF DER VERPACKUNG

Natürlich versuchen Hersteller und Vermarkter, ihre Produkte bestmöglich an den Kunden zu bringen. Im Vergleich zu manch anderen Branchen sind bei der

Lebensmittelwerbung allerdings einige Regeln, Gesetze und Richtlinien zu beachten. Diese dienen vorwiegend dem Schutz des Verbrauchers.

## Nährwertbezogene Werbung

Nährwertbezogene Angaben verpflichten zur Nährwertkennzeichnung, damit Verbraucher erfahren, wie viel des beworbenen Nährstoffs das Produkt enthält. Wird ein Lebensmittel mit einem besonderen Nährwert beworben – z. B. als „energiereduziert“, „fettfrei“, „zuckerarm“

oder „reich an Vitamin C“ – muss es rechtsverbindliche Vorgaben für diese nährwertbezogene Angabe erfüllen. Falls der Nährstoff nicht zugesetzt wurde, sondern natürlicherweise im Lebensmittel enthalten ist, darf es heißen „von Natur aus ...“.

## Gesundheitsbezogene Werbung

Angaben darüber, dass Lebensmittel oder deren Inhaltsstoffe sich positiv auf die Gesundheit auswirken, müssen wahr und wissenschaftlich nachgewiesen sein. Dies gilt nicht nur für Werbung auf Lebensmittelverpackungen, sondern auch für Abbildungen oder Aussagen in Radio- und TV-Werbung.

Im Zusammenhang mit Sportlerlebensmitteln sind verschiedene gesundheitsbezogene Angaben (Claims) erlaubt, die beispielsweise auf die Steigerung der Leistungsfähigkeit nach dem Verzehr des Produkts abzielen.

Beispiele für zugelassene Claims: 1.

1. „Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung“. Die Angabe darf nur für Lebensmittel verwendet werden, deren Verzehr eine tägliche Aufnahme von 3 g Kreatin gewährleistet. Gleichzeitig muss darüber informiert werden, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin einstellt. Es dürfen nur Lebensmittel damit gekennzeichnet werden, die für erwachsene Sportler bestimmt sind, welche sich intensiv körperlich betätigen.

2. „Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei“. Die Angabe darf nur für Lebensmittel verwendet werden, die mindestens 45 mg Magnesium pro 100 g Lebensmittel enthalten.

3. „Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen tragen zur Aufrechterhaltung der Ausdauerleistung bei längerem Ausdauertraining bei.“ Damit die Angabe zulässig ist, müssen 80 – 350 kcal/l aus Kohlenhydraten stammen, davon mindestens 75 % der Energie aus Kohlenhydraten wie Glukose, Glukosepolymere und Saccharose, die eine deutliche blutzuckersteigernde Wirkung haben. Getränke enthalten 460 – 1150 mg/l Natrium und haben eine Osmolalität zwischen 200 – 330 mOsm/kg Wasser.

Mit diesen zugelassenen Angaben sollen Verbraucher vor Irreführung und Täuschung durch unbewiesene Behauptungen geschützt werden. Damit ist es auch für Sportler einfacher, Produkte zu bewerten. Keinesfalls darf durch gesundheitsbezogene Aussagen der Eindruck erweckt werden, dass die Lebensmittel eine Heilwirkung bei Krankheiten besitzen, denn dann müssten sie einen komplizierten und umfangreichen Zulassungsprozess durchlaufen.