

Keine Chance für Mogelpackungen!

Lebensmittelkennzeichnungen und was sie bedeuten .



Was auf der Packung steht, muss neuerdings auch drinstecken: Seit Juli 2007 müssen Lebensmittelhersteller bestimmte werbewirksame Beschriftungen wissenschaftlich belegen. Ein großer Vorteil für die Verbraucher, zumal die EU-Richtlinie noch erweitert werden soll. Was verbirgt sich also hinter den Formulierungen?

Energiegehalt

energiearm: maximal 40 kcal pro 100 g feste Lebensmittel, maximal 20 kcal pro 100 ml flüssige Lebensmittel
energiefrei: maximal 4 kcal pro 100 ml Getränk energiereduziert/leicht: Der Brennwert ist um mindestens 30% reduziert. Bei „leicht“ müssen außerdem die Eigenschaften angegeben werden, die das Lebensmittel „leicht“ machen.

Fett

fettarm: weniger als 3 g Fett pro 100 g feste Lebensmittel, weniger als 1,5 g Fett pro 100 ml flüssige Lebensmittel (bei teilentrahmter Milch gilt: weniger als 1,8 g Fett pro 100 ml)
fettfrei/ohne Fett: höchstens 0,5 g Fett pro 100 g oder 100 ml
arm an gesättigten Fettsäuren: Summe der gesättigten und Transfettsäuren maximal 1,5 pro 100 g (feste Lebensmittel) bzw. 0,75 g pro 100 ml (flüssige Lebensmittel)
frei von gesättigten Fettsäuren: Summe der gesättigten und Transfettsäuren maximal 0,1 g pro 100 g oder 100 ml

Zucker

zuckerarm maximal 5 g Zucker pro 100 g feste Lebensmittel, maximal 2,5 g Zucker pro 100 ml flüssige Lebensmittel
zuckerfrei höchstens 0,5 g Zucker pro 100 g oder 100 ml
ohne Zuckerzusatz keine zugesetzten Einfach- oder Zweifachzucker (z.B. Traubenzucker, Saccharose) oder alternative Süßmacher (wie Honig, Ahornsirup)

Kochsalz

natriumarm/kochsalzarm: maximal 0,3 g Salz pro 100 g oder 100 ml, bei Wasser maximal 2 mg Natrium pro 100 ml
sehr natriumarm/sehr kochsalzarm: höchstens 0,1 g Salz pro 100 g oder 100 ml; für Mineralwasser und

anderes Wasser verboten

natriumfrei/kochsalzfrei: maximal 0,013 g Salz pro 100 g oder 100 ml

Ballaststoffe

Ballaststoffquelle (oder: enthält Ballaststoffe): mindestens 3 g Ballaststoffe pro 100 g oder mindestens 1,5 g pro 100 kcal

hoher Ballaststoffgehalt (oder: reich an Ballaststoffen): mindestens 6 g Ballaststoffe pro 100 g oder mindestens 3 g pro 100 kcal

Eiweiß

Proteinquelle (oder: enthält Eiweiß): Proteinanteil mindestens 12% des Energiegehalts

hoher Proteingehalt (oder: reich an Eiweiß): Proteinanteil mindestens 20% des Energiegehalts

Vitamine und Zusatzstoffe

Vitamin-/Mineralstoffquelle (z. B. mit Vitamin C oder enthält Calcium): mindestens 15 % der empfohlenen Tagesdosis (RDA) eines Vitamins oder Mineralstoffes; ist das Lebensmittel angereichert, heißt es „mit Vitamin C angereichert“

hoher Vitamin-/Mineralstoffgehalt (z. B. reich an Vitamin C oder calciumreich): mindestens 30 % der empfohlenen Tagesdosis

Funktionelle Lebensmittel

enthält Omega-3-Fettsäuren, Lycopin, Antioxidantien o. ä.: gilt für Nährstoffe, für die es keine individuelle Regelung gibt; Bedingung ist, dass eine positive ernährungsphysiologische Wirkung wissenschaftlich belegt ist

reich an Omega-3-Fettsäuren, Lycopin, Antioxidantien o. ä.: erhöhter Anteil von mindestens 30 % gegenüber einem vergleichbarem Produkt

Weitere Bezeichnungen

reduzierter Gehalt an Zucker, Salz, Fett o.ä.: verminderter Anteil von mindestens 30% gegenüber einem vergleichbarem Produkt

von Natur aus... / natürlich...: Vollkornprodukte z. B. sind von Natur aus reich an Ballaststoffen oder Nüsse sind natürlich reich an Vitamin E.

Quelle: [DAK Deutsche Angestellten-Krankenkasse](#)

Foto: ©Christian Kudler / www.photocase.com/de

Veröffentlicht am:

27.11.2007 von AP Redaktion

Letzte Aktualisierung

18.02.2007

<http://www.adipositas-page.de/index.php?page=101&pdfview=1>