

Nährwertinformation auf Lebensmitteletiketten

- Nährwerttabellen, die in der Regel Angaben zu den sogenannten „Big 4“ (Energie, Protein, Kohlenhydrate, Fett) oder den „Big 8“ (d. h., „Big 4“ plus Zucker, gesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und Natrium) pro 100 g/ml bzw. pro Portion oder Packung enthalten.
 - GDA („Guideline Daily Amounts“) stellen Richtwerte für die Tageszufuhr an Energie (Kalorien) und einigen Nährstoffen für einen gesunden Erwachsenen dar. Das GDA-System gibt die Nährwertinformation pro Portion (z.B. pro Riegel, pro Scheibe) eines Produkts an und informiert in der Regel über die Menge an Energie und den vier Nährstoffen Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Natrium (Salz) in dieser Portion. Die GDA-Prozentwerte zeigen zudem, welchen Anteil der (maximal) empfohlenen Tageszufuhr die jeweiligen Nährstoffmengen ausmachen. Zu beachten ist, dass die GDA-Werte auf dem durchschnittlichen Bedarf gesunder, erwachsener Frauen basieren, um übermäßigem Konsum entgegenzuwirken.
 - Farbkodierte Systeme (z. B. Ampel-Schema) verwenden Farben (z. B. Rot, Gelb und Grün beim Ampel-Schema in Großbritannien; Orange, Gelb und Grün beim nutri-pass-System in Frankreich), um anzugeben, ob der Nährstoffgehalt bzw. manchmal auch der Energiegehalt pro 100 g/ml eines Lebensmittels hoch, mittel oder niedrig ist. Manche Systeme passen unter gewissen Umständen die Farbkodierung an die Gehalte pro Portion an (z.B. das britische Ampel-System). Zusätzlich zur Farbkodierung ist auf den Lebensmitteletiketten auch der Nährstoffgehalt (z. B. Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz) mit oder eine Energiegehalt pro Portion angegeben.
 - Farbkodierte GDA-Systeme stellen eine Kombination aus GDA-Schema und Ampel-Schema oder vergleichbaren Farbkodierungen dar. Diese Art der Kennzeichnung gibt die GDA-Prozentsätze für Energie und bestimmte Nährstoffe pro Portion eines Lebensmittels oder Getränks an und kombiniert dies mit Farbcodes, die anzeigen, ob diese Gehalte an Nährstoffen (mit oder ohne Energiegehalt) pro 100 g/ml (oder pro Portion, wenn diese mehr als 100 g/ml ausmacht) hoch, mittel oder niedrig sind.
 - Gesundheitslogos, wie z. B. das schwedische „Schlüsselloch“-Symbol („Swedish Keyhole“) werden zur Kennzeichnung von Lebensmitteln verwendet, die in der jeweiligen Kategorie bestimmte Nährstoffkriterien erfüllen (können von Logo zu Logo variieren). Dies soll Verbrauchern helfen, Lebensmittel zu erkennen und zu kaufen, die „besser für die Gesundheit“ sind.
1. FLABEL Webinar "Current penetration of nutrition information on food labels in the EU 27 & Turkey." Verfügbar unter: www.flabel.org (nur in Englisch)
 2. Grunert KG and Wills J (2007). A review of European research on consumer response to nutrition information on food labels. Journal of Public Health 15:385-399
 3. EUFIC Webinar "Pan-European consumer research on in-store observation, understanding & use of nutrition information on food labels, combined with assessing nutrition knowledge." Verfügbar unter: <http://www.focusbiz.co.uk/webinars/eufic/paneuropeanlabelresearch/europe/> (nur in Englisch)

Textbeitrag: [Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel \(EUFIC\)](#)

Foto: ©Albrecht E. Arnold / www.pixelio.de

Veröffentlicht am:

08:46:32 24.08.2009 von AP Redaktion

Letzte Aktualisierung
08:46:32 24.08.2009

<http://www.adipositas-page.de/index.php?page=790&pdfview=1>