

Zucker in Lebensmitteln – was sagt das Etikett?

- Zutatenliste
- Nährwertkennzeichnung
- Portionsangaben
- Weitere Aussagen zum Nährstoffgehalt

Verpackungen von Lebensmitteln sind oftmals mit einer Vielzahl von Werbebotschaften und Nährwerttabellen bedruckt. Die zahlreichen Informationen sind oft unübersichtlich und eignen sich nicht unbedingt als alltagstaugliche Einkaufshilfe. Es ist sehr viel Wissen und manchmal ein regelrecht detektivisches Vorgehen nötig, um die Botschaften richtig zu entschlüsseln. **Folgende Informationen können Sie auf den Verpackungen finden:**

1. Eine **Zutatenliste**, die alle im Produkt enthaltenen Zutaten aufführt; diese ist gesetzlich vorgeschrieben.
2. Eine **Nährwertkennzeichnung** – sie findet sich bereits auf der Mehrzahl der Produkte, die Hersteller sind dazu aber nicht verpflichtet. Wer solche Angaben schon heute macht, muss ab 13. Dezember 2014 bereits die Nährwertkennzeichnung einhalten, die ab 2016 für alle verpflichtend wird. Kaloriengehalt und sechs Nährstoffe (Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz) des Lebensmittels müssen in einer Tabelle angegeben werden. Neben den Nährwerten pro 100 Gramm (g) bzw. Milliliter (ml) werden auch oft Nährwerte pro Portion und deren Anteil am täglichen Bedarf angegeben. Übrigens müssen ab 13. Dezember 2016 auch Lebensmittelhändler im Internet mit Nährwerttabellen über ihre Produkte informieren.
3. **Aussagen zum Nährstoffgehalt** oder gesundheitlichen Vorteilen des Produktes: Diese werden oft auf der Schauseite des Produktes besonders grafisch hervorgehoben, beispielsweise: „30 % weniger Zucker“ oder „Mit natürlicher Fruchtsüße“.

Zutatenliste

Alle enthaltenen Zutaten müssen in absteigender Reihenfolge aufgeführt werden: Das heißt, **die Zutat mit dem größten Gewichtsanteil steht an erster Stelle**. Angaben über den prozentualen Anteil der Zutaten sind nur vorgeschrieben, wenn diese Zutaten auf der Packung abgebildet oder besonders ausgelobt werden. Steht also auf der Verpackung eines Müsliriegels „Mit Honig“, muss in der Zutatenliste angegeben werden, wie viel Prozent Honig im Produkt enthalten sind.

Wenn Zucker in einer Zutatenliste gar nicht oder nur auf einem der hinteren Plätze auftaucht – können Sie dann sicher sein, dass hier nicht viel Zucker enthalten ist? Leider nein!

- Der Zuckergehalt kann sich aus verschiedenen Zuckerquellen speisen. Beispielsweise sind in einem Produkt „Zucker, Fruchtzucker und Milchzucker“ enthalten. Da sich der Zucker aus unterschiedlichen Quellen speist, ist deren Gewichtsanteil am Lebensmittel relativ gering – und sie rutschen auf der Zutatenliste nach hinten.
- Bei vielen süßenden Zutaten findet sich der Begriff „Zucker“ nicht im Namen. Daher ist ohne Fachwissen nicht ohne Weiteres zu erkennen, dass sie zum Zuckergehalt beitragen wie Dextrose, Dicksaft, Fruktose, Glukose, Joghurtpulver, Laktose, Magermilchpulver, Maltose, Oligofruktose und Saccharose.
- Zutaten wie getrocknete Früchte, Schokoladenspäne oder Fruchtpüree tragen ebenfalls zum Zuckergehalt bei.

Ist auf der Verpackung keine Nährwerttabelle abgedruckt, kann es also sehr schwierig sein, aufgrund der Zutatenliste den Zuckergehalt auch nur annähernd abzuschätzen.

Süßungsmittel in der Zutatenliste

Sind Süßstoffe in der Zutatenliste, müssen diese mit dem Klassennamen gekennzeichnet sein, also zum Beispiel: „Süßstoffe: Aspartam, Cyclamat“. Zuckeraustauschstoffe müssen nicht mit diesem Oberbegriff benannt werden, hier steht nur der Name in der Zutatenliste, zum Beispiel „Maltit“.

Nährwertkennzeichnung

Auf vielen verpackten Lebensmitteln sind Informationen zu den Nährwerten abgedruckt. Manchmal wird nur der Brennwert (Kilokalorien und Kilojoule) angegeben, doch meist finden sich in Form einer Tabelle auch **die durchschnittlichen Nährwerte pro 100 Gramm, oftmals auch pro Portion**. Hier sind aufgelistet: Brennwert (also Kilokalorien und Kilojoule), Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Ballaststoffe, Natrium/Salz, manchmal zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe.

Häufig wird auch der Zuckeranteil extra ausgewiesen, beispielsweise in der Form „48 g Kohlenhydrate, davon 46 g Zucker“. Er setzt sich aus allen im Lebensmittel enthaltenen Einfach- und Zweifachzuckern (siehe Tabelle 1, Seite 12) zusammen. Zucker kann also aus unterschiedlichen Quellen stammen: Bei einem Früchtemüsli beispielsweise aus Trockenfrüchten und zugefügtem Zucker, bei einem Vanille-

joghurt aus dem natürlich vorhandenen Milchzucker (Laktose) und dem zugesetzten Zucker. Der ernährungsphysiologische Wert von Lebensmitteln wird durch diese Angabe also leider nicht angezeigt.

Portionsangaben

Diese stehen meist in der Nährwerttabelle neben den Angaben für 100 Gramm. Was ist eine Portion? Das legt der Hersteller fest. **Manchmal werden die Portionen unrealistisch klein gewählt.** Da werden beispielsweise eine halbe Pizza oder zwei Kekse als Portion ausgewiesen, was den Kalorien- und auch den Zuckergehalt in einem günstigeren Licht erscheinen lässt.

Wie viel Gramm sind eine Portion?

Verbraucherunfreundlich ist es, wenn beispielsweise 125 g Pudding im Becher angeboten werden, die Nährwertangaben sich aber auf 100 g beziehen. **Gesetzlich vorgeschrieben ist die Nährwertangabe für 100 g.** Für den Verbraucher wäre auch die Angabe für den ganzen Becher wünschenswert, da meist auch der ganze Pudding gegessen wird. Achten Sie beim Kauf darauf, ob die Werte sich auf die ganze Portion beziehen!

Zusätzlich werden bei zahlreichen Produkten die Portionsangaben noch einmal in Form einer grafischen Darstellung auf der Schauseite abgebildet, zusätzlich wird angegeben,

wie viel Prozent der **empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen** die Portion enthält. Diese Angaben werden auch oft als Guideline Daily Amounts (GDA) bezeichnet und wurden ursprünglich von der Lebensmittelindustrie entwickelt. Sie entsprechen den Referenzmengen der ab Ende 2014 geltenden Lebensmittelinformationsverordnung (siehe auch www.vz-nrw.de/Kennzeichnung-von-Lebensmitteln-8.de) und orientieren sich an dem Tagesbedarf einer erwachsenen Frau von 2.000 Kilokalorien (kcal).

Für einige Bevölkerungsgruppen sind 2.000 kcal täglich schon zu viel, beispielsweise für Ältere oder Kinder. Bei anderen, etwa Männern oder körperlich sehr aktiven Menschen, liegt der Tagesbedarf aber höher.

Beim Zuckergehalt eines Lebensmittels wird nicht zwischen natürlichem und zugesetztem Zucker unterschieden. Dadurch können Produkte, die nur zugesetzten Zucker enthalten, in einem zu positiven Licht erscheinen. Die Nährwertangaben der von Herstellern angegebenen Portion sind von sehr eingeschränktem Informationswert. Hilfreich sind dagegen Nährwertangaben, die sich auf tatsächlich verzehrte Portionen beziehen.