

## Pressemitteilung

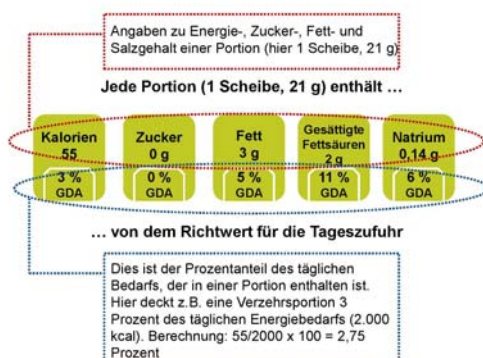
### Eine Frage der Etikette: Gesunde Lebensmittelangaben richtig lesen

Eine bessere Lebensmittelkennzeichnung soll uns allen helfen zu entscheiden, wie gesund ein Produkt für uns ist. Neben den Kalorien sind dafür auch der Gehalt an Fett, Zucker und Salz entscheidend. Ein stark vereinfachtes System, das mit den bekannten Ampelfarben vor versteckten Kalorien-, Fett-, oder Zuckerbomben warnen sollte, ist im Juni im EU-Parlament durchgefallen. Die Initiative Zukunft Ernährung (IZE) stellt die neuen Pflichtangaben vor. Diese sind genauer, aber auch schwerer zu lesen.

#### Guideline Daily Amounts (GDA) anstatt Ampel

Auf den meisten Verpackungen sind nun der Gehalt an Kalorien, Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz angegeben und zwar in Gramm pro Portion. Was eine Portion ist, legt der Hersteller aber selbst fest. Der Käufer muss schon genau hinsehen, und gegebenenfalls etwas kopfrechnen. Bezieht sich z.B. der angegebene Kaloriengehalt auf 25 Gramm Kartoffelchips, muss das Ganze mal 3,5 nehmen, wer vor dem Fernseher eine halbe Tüte (diese enthält in der Regel 175 Gramm) knuspert.

Eine Prozentzahl soll dem Verbraucher helfen, sich einen schnellen Überblick zu verschaffen. Die so genannten GDA-Werte (Guideline Daily Amounts, zu Deutsch etwa ‚empfehlungsgemäße Tagesmenge‘) geben an, wie viel Prozent seines Tagesbedarfes der Durchschnittserwachsene mit den im Produkt enthaltenen Nährstoffen aufnimmt. Auch dieser Wert ist allerdings mit besonderer Aufmerksamkeit zu betrachten – denn wer entspricht schon genau dem Durchschnitt und verbraucht exakt 2000 Kalorien am Tag? Eine Büroarbeiterin ohne sportliche Aktivitäten kann weniger benötigen, ein Bauarbeiter eher das Doppelte. Wer hier mitrechnen will, muss nicht nur seinen Bedarf kennen, sondern sollte auch einen Taschenrechner bereit halten. Zusätzlich dürfen die Hersteller noch GDAs für Kohlenhydrate, Proteine und Ballaststoffe angeben.



### **GDA richtig gelesen**

Wer seinen individuellen Nährwertbedarf ermitteln möchte, kann dies z.B. im Internet unter <http://www.ernaehrung.de/berechnungen/> tun. Mit Hilfe dieses Wertes und dem klassischen Dreisatz ließe sich dann etwas genauer berechnen, wie viel vom Tagesbedarf an Kalorien & Co ein Lebensmittel deckt. Trotzdem bleiben die Empfehlungen nur grobe Richtwerte, exaktes Kalorienzählen ist daher nicht unbedingt sinnvoll – und in der Regel auch nicht nötig.

### **Von der Theorie zur Praxis**

Sich mit Lupe, Rechner und Bedarfstabelle durch die Supermarktregale zu kämpfen, ist ohnehin unrealistisch. Trotzdem können die neuen Angaben eine Hilfe sein: Wer zum Beispiel besonders auf den Fett- oder Salzgehalt achten möchte, kann ähnliche Produkte anhand der aufgedruckten Werte leichter vergleichen. Auch die Kalorienangaben lohnen einen kritischen Blick. So outen sich mit ihrer Hilfe so manche Tiefkühlpizza (obacht, hier wird oft nur eine halbe Pizza als Portion berechnet!) oder Schokoriegel häufig als die Kalorienbomben. Auch vermeintlich gesunde Snacks wie Müsliriegel, Salatsoßen oder Wellnessgetränke lassen sich so nicht selten z.B. eines besonders hohen Fett- oder Zuckergehaltes überführen. Und wer vergleichsweise einmal die Nährwerte von unverpackten, unbearbeiteten und daher auch in aller Regel unbeschrifteten Lebensmitteln wie Obst, Gemüse oder Frischfleisch ablesen will, findet beispielsweise im Internet unter [www.fettrechner.de](http://www.fettrechner.de) eine Hilfestellung.

Fazit: Die neue Kennzeichnungspflicht kann dazu beitragen, dass Bewusstsein für den Nährwertgehalt verschiedener Lebensmittel und Fertigprodukte zu schärfen – und zwar jenseits der Werbung, die gern die Vorzüge anpreist („geringer Fettgehalt“) und dafür die Nachteile verschweigt („reichlich Zucker“). Der Verbraucher ist mit ihnen nicht mehr darauf angewiesen, Light-, Diät- oder sonstigen Versprechen zu glauben. Wer etwas Mühe investiert, kann seine Lieblingsprodukte besser kennen lernen – und seine Ernährungsgewohnheiten eventuell überprüfen.

### **Frage des Monats – Ihre Meinung ist uns wichtig!**

Mit der Frage des Monats möchte die IZE jeden Monat online die Meinung der Öffentlichkeit zu bestimmten ernährungsrelevanten Themen einholen und dazu Diskussionen anregen. Die aktuelle Frage beschäftigt sich ebenfalls mit dem Thema „Lebensmittelkennzeichnung“. Einfach folgenden Link anklicken und kurz Ihre Meinung mitteilen. Die IZE sagt herzlichen Dank für Ihre Antwort!

<http://www.zukunft-ernaehrung.de/desktopdefault.aspx/tabid-397/>

Quellen:

[1]: Wochenbericht DIW Nr. 22/2010

[2] [http://www.eufic.org/article/de/ernaehrung/lebensmittelauszeichnung-anspruche/artid/Zur\\_Bedeutung\\_von\\_Guideline\\_Daily\\_Amounts/](http://www.eufic.org/article/de/ernaehrung/lebensmittelauszeichnung-anspruche/artid/Zur_Bedeutung_von_Guideline_Daily_Amounts/)

[3]: <http://www.spiegel.de/spiegel/spiegelspecial/d-40857998.html>

[4]:

[http://foodwatch.de/kampagnen\\_themen/biolebensmittel/zusatzstoffe/index\\_ger.html](http://foodwatch.de/kampagnen_themen/biolebensmittel/zusatzstoffe/index_ger.html)

[5]: Stellungnahme der DGE e.V. zu Angaben von GDA, Oktober 2007

[6]: aid infodienst: Die Guideline Daily Amounts (GDA), 2008

**Pressekontakt Initiative Zukunft Ernährung**

c/o Orthomol GmbH

Kristina Streuff

Tel.: 0221 - 170 50 777

Email: [presse@zukunft-ernaehrung.de](mailto:presse@zukunft-ernaehrung.de)