



Kennzeichnung von Lebensmitteln

Angaben auf Lebensmitteln
lesen und verstehen

Was ist tatsächlich enthalten?

Verpackte Lebensmittel tragen häufig Fantasienamen, die nichts über ihre Beschaffenheit aussagen. In den Regalen der Supermärkte findet sich zum Beispiel eine Vielfalt an Getränken, die mit Apfel-Geschmack werben. Doch ob und in welchen Mengen Apfelsaft enthalten ist und welche Stoffe dem Getränk sonst noch zugesetzt sind, verrät erst der zweite Blick auf das rückseitige Etikett. Hier gilt: Je weniger Zutaten verzeichnet sind, desto mehr Apfelsaft enthält das Getränk – weniger ist mehr! Neben dem Zutatenverzeichnis muss zusätzlich die Bezeichnung jedes Lebensmittels aufgeführt werden, die in Verordnungen, Leitsätzen oder Richtlinien festgelegt ist oder die sich aus der „allgemeinen Verkehrsauffassung“ ergibt.



Sechs Angaben auf jedem Lebensmittel

Verbraucherinnen und Verbraucher sollen die Möglichkeit haben, sich über ein Lebensmittel zu informieren und so eine bewusste Wahl treffen zu können. Daher müssen Lebensmittel EU-weit nach einheitlichen Vorgaben ausgezeichnet werden und über sechs wesentliche Punkte Auskunft geben:

- **Was?** Bezeichnung des Lebensmittels
- **Wie lange?** Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum
- **Wie viele Kalorien?** Nährwerttabelle
- **Wie viel?** Mengenangabe (Volumen, Gewicht, Stückzahl)
- **Von wem?** Verantwortlicher Hersteller/Händler
- **Woraus?** Zutatenverzeichnis

Das Zutatenverzeichnis

Alle verpackten Lebensmittel, die aus mehreren Zutaten bestehen, tragen ein Zutatenverzeichnis. Alle Bestandteile sind nach Menge sortiert aufgeführt; die Hauptzutat zuerst.

Kaufentscheidende Zutaten sind mit Mengenangaben in Prozent versehen. Gleiches gilt für ausgelobte Zutaten, die abgebildet sind oder im Namen genannt werden. Verwendete Zusatzstoffe werden mit ihrer Funktion und Bezeichnung oder ihrer E-Nummer genannt.

Allergene Zutaten müssen deutlich hervorgehoben werden, damit sie auf den ersten Blick sichtbar sind. Auch Hilfsstoffe, die bei der Herstellung der Lebensmittel verwendet werden und zu den Allergenen zählen, müssen angegeben werden, selbst wenn nur geringe Reste im Lebensmittel zu finden sind.

Welche **Aromen** verwendet werden dürfen und wie sie zu bezeichnen sind, ist EU-weit einheitlich geregelt. Alle zugelassenen Aromen sind in einer 2013 veröffentlichten Positivliste aufgeführt. Natürliche Aromen werden aus Pflanzen, tierischen oder mikrobiologischen Stoffen gewonnen. Oft werden sie aus anderen Ausgangsstoffen hergestellt als ihr Geschmack vermuten lässt. Als „natürliches Apfelaroma“ darf allerdings nur ein Aroma bezeichnet werden, das zu mindestens 95 Prozent aus Äpfeln gewonnen wurde.

Die Nährwertangaben

Seit Dezember 2016 muss EU-weit auf (fast) allen Lebensmittelverpackungen eine Nährwerttabelle abgebildet werden, die folgende Angaben enthält:

Nährwerte	pro 100 ml/g
Brennwert/Energie	kJ/kcal
Fett davon: gesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate davon: Zucker	g
Eiweiß	g
Salz	g

Viele Hersteller geben zusätzlich zu den **Nährwerten** an, welcher Anteil des Nährstoffs vom Bedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen in 100 Milliliter oder Gramm enthalten ist.

Der **Brennwert** gibt an, wieviel Energie das Lebensmittel liefert. Er ist häufig zusätzlich auf der Etikett-Vordeseite genannt, allerdings oft bezogen auf eine Portion. Eine Portion Saft kann ein kleines Glas (200 Milliliter) oder ein halber Liter sein. Wenn man verschiedene Getränke miteinander vergleichen möch-

te, sollte man daher auf die Nährwerttabelle auf der Rückseite schauen. Hier beziehen sich alle Angaben auf 100 Milliliter oder Gramm.

Alles Zucker?!

Wer regelmäßig zuckergesüßte Getränke trinkt oder stärkehaltige Produkte isst, erhöht sein Risiko an Gewicht zuzunehmen oder chronisch zu erkranken. Deshalb sollten süße Getränke, Gebäck und Süßigkeiten nur in Maßen und in Verbindung mit einer Mahlzeit verzehrt werden.

Fruchtsäfte sollten mit (Mineral-)Wasser verdünnt getrunken werden. Werden mit Süßungsmitteln gesüßte Produkte regelmäßig verzehrt, verändert sich die Geschmackswahrnehmung.

Vor allem Kinder gewöhnen sich rasch an die extreme Süße. Mit der Zeit steigt das Verlangen nach süßen Speisen. Die natürliche Süße von Früchten wird nicht mehr wahrgenommen.

Im Zutatenverzeichnis versteckt sich Zucker hinter:

- **Dextrose, Fruktose, Glukose, Laktose:** Alle Zutaten, die auf „-ose“ enden, sind Zucker.
- **Stärkesirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Maissirup, Ahornsirup:** Alle Sirupe enthalten vor allem Zucker.
- **Magermilchpulver** und **Süßmolkenpulver** süßen mit viel Milchzucker (Laktose).
- **Maltodextrin** und **Malzextrakt** süßen durch Traubenzucker (Glukose).
- **Fruchtsüße** und **Dicksäfte** süßen mit Zucker aus Früchten oder Pflanzen. Honig besteht zu über 70 Prozent aus Trauben- und Fruchtzucker (Glukose und Fruktose).

Süß, aber zuckerfrei sind:

- **Süßungsmittel:** Diese Zusatzstoffe zum Süßen bestehen nicht aus verwertbaren Zuckern.
- **Süßstoffe wie Saccharin, Aspartam und Steviolglycoside (aus Stevia):** Sie schmecken intensiv süß, sind praktisch kalorienfrei und rufen keine Karies hervor.
- **Zuckeralkohole wie Sorbit, Xylit und Laktit:** Sie sind zahnfreundlich und haben einen 40 Prozent geringeren Kaloriengehalt als Zucker, können jedoch in größeren Mengen abführend wirken.

Beispiel: Apfelsafthaltige Getränke

Apfelsaft

(100 % Saft)

Direkt gepresster, oft pasteurisierter Saft aus Äpfeln



Apfelsaft aus Konzentrat

(100 % Saft)

Eingedampfter Apfelsaft, mit Wasser zurückverdünnt

Apfelschorle

(mindestens 50 % Saft)

Zutaten: Apfelsaft (oft aus Konzentrat), Mineralwasser, Kohlensäure, nat. Aroma



Apfelnektar

(mindestens 50 % Saft)

Zutaten: Apfelsaft (oft aus Konzentrat), Wasser, Zucker und/oder Süßungsmittel, Säuerungsmittel: Citronensäure

Apfelfruchtsaftgetränk

(mindestens 30 % Saft)

Zutaten: Wasser, Apfelsaft (oft aus Konzentrat), Zucker und/oder Süßungsmittel, Glukose-Fruktose-Sirup, Säuerungsmittel: Citronensäure, nat. Aroma, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure



Apfelimonade

(mindestens 15 % Saft)

Zutaten: Wasser, Zucker und/oder Süßungsmittel, Glukose-Fruktose-Sirup, Apfelsaftkonzentrat, Kohlensäure, Säuerungsmittel: Citronensäure, nat. Aroma, Farbstoff: Zuckerkulör, Konservierungsstoff



Wasser mit Apfelgeschmack

(kein Saft)

Zutaten: Wasser, Zucker und/oder Süßungsmittel, Aroma, Konservierungsstoff



Erfrischungsgetränk/Brause/Limonade

Apfelgeschmack

(kein Saft)

Zutaten: Wasser, Zucker und/oder Süßungsmittel, Säuerungsmittel: Citronensäure, Farbstoff und/oder färbende Lebensmittel, Konservierungsstoff, Aroma



Getränke aus anderen Früchten enthalten oft geringere Saftanteile. Zitrusfruchtsaftgetränke müssen nur sechs Prozent Saft enthalten.

Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz
Nordrhein-Westfalen (LANUV)

Leibnizstraße 10
45659 Recklinghausen
Telefon 02361 305-0
poststelle@lanuv.nrw.de

www.lanuv.nrw.de

LANUV-Info 35

Bildnachweis
Adobe Stock, Sergey Ryzhov (Titel), Karoline Thalsofer (2),
Siberian Art (6 u 7)

Neuaufgabe: Februar 2023