

## Energiearm

Feste Lebensmittel sind nur dann „energiearm“ bzw. „kalorienarm“, wenn sie nicht mehr als 40 kcal (170 kJ) pro 100 g enthalten. Flüssige Lebensmittel dürfen die Aussage „energiearm“ tragen, wenn sie nicht mehr als 20 kcal (80 kJ) pro 100 ml enthalten. Für Süßstoffe gilt ein besonderer Grenzwert von 4 kcal (17 kJ) pro Portion, dann dürfen auch sie als energiearm bezeichnet werden. Der Verzehr energiearmer anstelle „normaler“ Lebensmittel bzw. Produkte kann helfen, Kalorien zu sparen. Beispielsweise sind viele Gemüsesorten energiearm wie Karotten, Paprika, oder Blumenkohl.

## energiereduziert

Wenn der Brennwert (kcal oder kJ) des Lebensmittels im Vergleich zum Durchschnitt vergleichbarer Produkte um mindestens 30 % verringert ist, spricht man von „energiereduziert“. Unter vergleichbaren Produkten werden sehr ähnliche Lebensmittel mit demselben Verwendungszweck verstanden. Eine Suppe wird beispielsweise mit anderen Suppen verglichen und nicht mit Soßen. Grundsätzlich ist auf Verpackungen zusätzlich angegeben, welche Eigenschaften das Lebensmittel energiereduziert machen, zum Beispiel: „energiereduziert, weil weniger Fett enthalten ist“. Der Verzehr energiereduzierter anstelle normaler Produkte kann helfen, Kalorien zu sparen.

## fettarm

Feste Lebensmittel können als „fettarm“ bezeichnet werden, wenn sie weniger als 3 g Fett pro 100 g enthalten. Flüssige Lebensmittel dürfen die Aussage „fettarm“ tragen, wenn sie weniger als 1,5 g Fett pro 100 ml enthalten. Bei fettreduzierter Milch gilt der Grenzwert 1,8 g Fett pro 100 ml. Die Bevorzugung fettarmer oder fettreduzierter Lebensmittel kann bei der Einhaltung einer fettbewussten Ernährung hilfreich sein.

## fettfrei = ohne Fett

Ein Lebensmittel ist „fettfrei“ beziehungsweise „ohne Fett“, wenn es nicht mehr als 0,5 g Fett pro 100 g oder 100 ml enthält. Da Fett mit 9 kcal pro g von allen Nährstoffen die meisten Kalorien hat, können fettfreie Lebensmittel beim Kalorien sparen helfen. Achten Sie aber unbedingt auch auf die Kalorienangaben auf der Packung. Denn gerade süße Speisen können zwar fettfrei sein, durch einen hohen Zuckergehalt aber trotzdem viele Kalorien enthalten.

## frei von gesättigten Fettsäuren

„Frei von gesättigten Fettsäuren“ darf nur auf Verpackungen stehen, wenn die Summe der gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren 0,1 g pro 100 g beziehungsweise 100 ml nicht übersteigt. Gesättigte Fettsäuren sind hauptsächlich in tierischen Fetten sowie Kokos- und Palmfett enthalten. Sie können bei übermäßigem Verzehr den Cholesterinspiegel erhöhen. Transfettsäuren sind Fettsäuren, die z.B. bei der Fetthärtung entstehen.

## glutenfrei = ohne Gluten

Produkte dürfen nur dann als „glutenfrei“ bezeichnet werden, wenn sie den Grenzwert von 2 mg Gluten pro 100 g nicht überschreiten. Genügt ein Produkt dieser Anforderung, darf auf dem Etikett „ohne Gluten“ oder das Symbol mit der durchgestrichenen Weizenähre stehen. Glutene sind Getreideeiweiße. Menschen mit Zöliakie, auch einheimische Sprue genannt, müssen auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten. Der oben genannte Grenzwert wurde von der Codex-Alimentarius-Kommission verabschiedet und kann schon jetzt in der Übergangsfrist angewendet werden. Verbindlich gilt er in ganz Europa ab dem 1. Januar 2012.

## hoher Ballaststoffgehalt

Die Angabe, ein Lebensmittel besitze einen „hohen Ballaststoffgehalt“, ist nur zulässig, wenn es im Fall von festen Lebensmitteln mindestens 6 g Ballaststoffe pro 100 g oder im Fall von flüssigen Lebensmitteln mindestens 3 g Ballaststoffe pro 100 kcal enthält. Ballaststoffe sind vor allem in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse enthalten. Sie halten den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht und sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl, aktivieren die Darmtätigkeit und regulieren die Verdauung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens 30 g Ballaststoffe am Tag zu sich zu nehmen.

## kochsalzarm = natriumarm

Ein Lebensmittel ist „natriumarm“ bzw. „kochsalzarm“, wenn pro 100 g Lebensmittel (verzehrfertig) weniger als 0,12 g Natrium - entsprechend 0,3 g Kochsalz - enthalten sind. Bei der Mineralwasser-Kennzeichnung „geeignet für natriumarme Ernährung“ muss der Natriumgehalt weniger als 2 mg pro 100 ml betragen. Natrium ist ein Mineralstoff, der zum Beispiel in Verbindung mit Chlorid als Kochsalz (Natriumchlorid) in Lebensmitteln vorkommt. Eine natrium- bzw. kochsalzarme Ernährung kann dazu beitragen, das Risiko von hohem Blutdruck zu verringern.

## kochsalzfrei = natriumfrei

Als „natriumfrei“ beziehungsweise „kochsalzfrei“ werden Lebensmittel bezeichnet, die nicht mehr als 0,005 g Natrium oder 0,0125 g Kochsalz pro 100 g enthalten. Natrium ist ein Mineralstoff, der zum Beispiel in Verbindung mit Chlorid als Kochsalz (Natriumchlorid) in Lebensmitteln vorkommt. Eine natrium- bzw. kochsalzfreie Ernährung kann dazu beitragen, das Risiko von hohem Blutdruck zu verringern.

## zuckerfrei

Als „zuckerfrei“ dürfen nur Produkte bezeichnet werden, die nicht mehr als 0,5 g Zucker pro 100 g beziehungsweise 100 ml enthalten. Zuckerfreie Getränke sind beispielsweise ungesüßte Tees, Wasser und Mineralwasser oder ungesüßter Kaffee. Auch manche Bonbons, Gummibärchen oder Kaugummis sind zuckerfrei und dürfen dies daher auf der Packung angeben.



## zuckerarm

Ein Produkt trägt das Etikett „zuckerarm“, wenn es im Fall von festen Lebensmitteln nicht mehr als 5 g Zucker pro 100 g beziehungsweise im Fall von flüssigen Lebensmitteln nicht mehr als 2,5 g Zucker pro 100 ml enthält. Die meisten Gemüsesorten sind zuckerarm. So zum Beispiel Kohlrabi, Knollensellerie, Lauch, Tomaten oder Rotkohl. Manche Obstsorten wie Himbeeren, rote Johannisbeeren oder Sanddorn sind ebenfalls zuckerarm.

## ohne Zuckerzusatz

Die Angabe „ohne Zuckerzusatz“ darf nur auf Produkten stehen, wenn diesen kein Zucker oder andere süßende Lebensmittel zugesetzt wurde. Enthält das Lebensmittel von Natur aus Zucker, sollte das Etikett auch den folgenden Hinweis enthalten: „Enthält von Natur aus Zucker“. Steht zum Beispiel auf einer Orangensaft-Packung „ohne Zuckerzusatz, enthält von Natur aus Zucker aus Orangen“, so ist damit klar, dass der Saft zwar Zucker aus den Orangen enthält, aber nicht zusätzlich mit Zucker gesüßt wurde.

## laktosefrei = ohne Milchzucker = ohne Laktose

Lebensmittel werden als „laktosefrei“ bezeichnet, wenn pro 100 g beziehungsweise 100 ml nicht mehr als 10 mg Laktose enthalten sind. Milchzucker (Laktose) kann bei Menschen mit Laktose-Intoleranz zu Durchfällen, Darmkrämpfen und Blähungen führen. Milch oder milchhaltige Zutaten enthalten von Natur aus Laktose und sollten deshalb vermieden werden. Ein Teil der Laktoseintoleranten verträgt hingegen Joghurt-Produkte. Auf jeden Fall sollten Sie beim Kauf von Lebensmitteln sorgfältig die Zutatenliste lesen und gegebenenfalls auf die Kennzeichnung „ohne Milchzucker“, „ohne Laktose“ oder „laktosefrei“ achten. Bei Unklarheit kann eine Anfrage beim Hersteller oft weiterhelfen. Aber Achtung: Nicht nur Milch und Milchprodukte können Milchzucker enthalten, sondern auch Süß-, Fleisch- und Wurstwaren sowie weitere Lebensmittel.

## leicht

Die Angabe „leicht“ muss immer mit dem Hinweis einhergehen, welche Eigenschaft das Lebensmittel leicht macht. Beispielsweise könnte auf der Packung eines Milchproduktes stehen „leicht, weil fettreduziert“. Der entsprechende Nährstoffanteil – in unserem Beispiel der Fettanteil - muss gegenüber einem vergleichbaren Produkt um mindestens 30 % reduziert sein. Unter vergleichbaren Produkten werden sehr ähnliche Lebensmittel mit demselben Verwendungszweck verstanden. Eine Suppe wird beispielsweise mit anderen Suppen verglichen und nicht mit Soßen.

Immer wieder steht man vor den Regalen und liest was auf der Verpackung steht, aber meistens weiß man es nicht wirklich, was sich dahinter verbirgt. Alle hier aufgeführten Grenzwerte werden festgelegt in der EG-Verordnung über Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel. Diese ist auch als Health Claims-Verordnung bekannt.

Die Informationsflut auf einer Verpackung ist sehr groß und verwirrt auch sehr oft.

Mittlerweile sind die Kcal, die Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettmenge durch eine Ampel aufgeführt.



**Für die anderen Kennzeichnungen hier einige wichtige Erklärungen:**

**sehr natriumarm = sehr kochsalzarm**

Ein Lebensmittel ist „sehr natriumarm“ beziehungsweise „sehr kochsalzarm“, wenn es nicht mehr als 0,04 g Natrium oder 0,1 g Kochsalz pro 100 g beziehungsweise 100 ml enthält. Bei natürlichen Mineralwässern und anderen Wässern darf diese Angabe nicht verwendet werden. Natrium ist ein Mineralstoff, der zum Beispiel in Verbindung mit Chlorid als Kochsalz (Natriumchlorid) in Lebensmitteln vorkommt. Eine natrium- bzw. kochsalzfreie Ernährung kann dazu beitragen, das Risiko von hohem Blutdruck zu verringern.

**ohne Farbstoffe**

Sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe kommen in natürlichen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse vor. Einige dieser sekundären Pflanzenstoffe sind verantwortlich für die Farbgebung. So sorgen beispielsweise Flavonoide bei Äpfeln für die rote und Carotinoide bei Karotten für die orangene Farbe. Farbstoffe (z.B. Tartrazin E 102) können aber auch industriell hergestellt werden. Sie werden mit dem Ziel verwendet, Nahrungsmittel optisch aufzupeppen. In Deutschland sind nur Farbstoffe zugelassen, die gesundheitlich unbedenklich sind.



**Jana Müller Schmidt**

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin

Ernährungsberaterin

☎ 49( 0175)2721264

✉ [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)

homepage

[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

**Packungsaussagen unter der Lupe**



**Fettarm, ohne Zucker, glutenfrei** - wissen Sie, was sich hinter diesen Packungsaussagen tatsächlich verbirgt? Finden Sie es ganz schnell heraus!