

Die Kennzeichnung von verpackten Lebensmitteln

Autorin: Doris Neumann, Dipl. Ökotrophologin, Göppingen



Auf den Lebensmittelverpackungen findet man das Zutatenverzeichnis, die Nährwertkennzeichnung, Regional- und Herkunftszeichen und seit Herbst 2020 die Nutri-Score-Kennzeichnung. Diese Fülle an Informationen kann der Verbraucher nutzen, um die Qualität des Lebensmittels zu beurteilen.

In der Europäischen Union ist einheitlich geregelt, welche Informationen jede Lebensmittelverpackung tragen muss. Dazu zählen:

- **die Bezeichnung des Lebensmittels**
- **das Zutatenverzeichnis:** Die Zutaten eines Lebensmittels müssen in absteigender Reihenfolge nach ihrem Gewichtsanteil aufgeführt werden.
- **die Allergenischen Zutaten** müssen in der Zutatenliste optisch hervorgehoben werden, durch Fettdruck oder Unterstreichung.
Auch Zusatzstoffe zählen zu den Zutaten. Sie werden mit ihrem Verwendungszweck und ihrem Namen oder ihrer E - Nummer angegeben.
- **das Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum**
- **die Nährwertkennzeichnung in Tabellenform**
Hier bekommt man Auskunft über den Energiegehalt (KJ / kcal) und die enthaltenen Nährstoffe des Lebensmittels.
Die Tabelle muss folgende sieben Angaben - bezogen auf 100 Gramm oder 100 Milliliter - auflisten: Der Energiegehalt und die Gehalte an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, davon Zucker, Eiweiß und Salz.
Diese **sieben Pflichtangaben** dürfen durch bestimmte freiwillige Angaben, etwa über den Gehalt an Ballaststoffen oder ungesättigten Fettsäuren ergänzt werden.
Ausnahmen: Verpackte Lebensmittel, wie z. B. Gewürze, Tee oder Kaugummi, müssen die Nährwerte nicht aufführen. Unter die Ausnahmeregelung fallen auch Produkte, die nur in kleinen Mengen hergestellt werden, z. B. eine Marmelade, die über einen Hofladen oder Wochenmarkt vertrieben wird.
- **die Nettofüllmenge**
- **der Name / Firma und Anschrift des Lebensmittelunternehmers.**

Der Nutri-Score – ein leicht verständliches Nährwert-Logo

Seit Herbst 2020 kann der Nutri-Score auf der Vorderseite der Lebensmittelverpackung aufgedruckt sein und ergänzt so die Kennzeichnung des Lebensmittels. Er ist jedoch auf freiwilliger Basis, d. h. der Lebensmittelhersteller entscheidet selbst, ob er diese Kennzeichnung aufführt.



Der Nutri-Score ist eine fünfstufige Skala, die aus einer Kombination der Buchstaben A bis E und einer Farbskala von dunkelgrün bis rot besteht. Ein dunkelgrünes A dient eher einer gesundheitsförderlichen Ernährung als ein rotes E.



Mit nur einem Blick gibt der leicht verständliche Nutri-Score eine Orientierung über den Gesamtnährwert eines Lebensmittels. Wichtig ist aber, dass nur Produkte innerhalb einer Lebensmittelkategorie verglichen werden, z. B. zwei Fruchtojoghurts oder zwei Müslis.

Um den Nutri-Score zu ermitteln, werden vorteilhafte Bestandteile (Proteine, Ballaststoffe, Obst, Gemüse und Nüsse) und problematische Inhaltsstoffe (Energiegehalt, Zucker, gesättigte Fettsäuren und Natrium) des Lebensmittels mit Hilfe eines Punktesystems miteinander verrechnet.

Diese Berechnungsgrundlage wird aber auch kritisiert, da nur eine begrenzte Anzahl von Nähr- und Inhaltsstoffen berücksichtigt werden. Auch Zusatzstoffe oder Aromen fließen nicht in die Bewertung ein.

Zusammenfassend kann man sagen, dass der Nutri-Score zur schnellen Beurteilung von Produkten einer Kategorie sehr gut geeignet ist. Gerade beim Einkauf ist diese schnelle Erkennung der Qualität von Vorteil. Genauere Informationen über Inhaltsstoffe und Nährwerte des Lebensmittels kann man aber nur aus der Zutatenliste und der Nährwertkennzeichnung erhalten. Das braucht etwas mehr Zeit, lohnt sich aber!

https://www.bmel.de/DE/Home/home_node.html

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/einkauf-und-kennzeichnung/kennzeichnung/modell-zur-naehrwertkennzeichnung/>

<https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/kennzeichnung/naehrwert/nutri-score>

<https://www.verbraucherzentrale.de/>