

Stellungnahme

der

Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.

Verbindliche Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln

für den

Sozialausschuss des Schleswig-Holsteinischen Landtages

Fakten:

Europaweit ist in den vergangenen Jahren die Häufigkeit von Übergewicht sprunghaft angestiegen. In Deutschland sind nach den Ergebnissen der Nationalen Verzehrsstudie derzeit 50 % der Frauen und etwa 70% der Männer übergewichtig. Auch bei Kindern steigt der Anteil Übergewichtiger.

In engem Zusammenhang mit dem Übergewicht stehen ernährungsbedingte Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf Erkrankungen, Bluthochdruck. Schon jetzt verursachen diese Krankheiten in Deutschland jährliche Behandlungskosten von ca. 35 Mrd. Euro. Wir sitzen auf einem finanziellen Sprengsatz, der in den nächsten Jahren zu explodieren droht, wenn wir nicht sofort handeln.

Die Bekämpfung des Übergewichts ist eine gesellschaftliche Aufgabe ersten Ranges, die nur durch vielfältige und sich ergänzende Maßnahmen erfolgreich sein wird.

Klarstellung:

Die erweiterte Nährwertkennzeichnung ist nur ein Baustein in einem umfassenden Konzept der Ernährungsinformation und Ernährungsbildung, eingebettet in ein Gesamtkonzept der Verbraucherinformation und Verbraucherbildung. Denn nur wer über eine umfassende Haushalts- und Finanzkompetenz verfügt, wird innerhalb seines finanziellen Rahmens auch seine Ernährung bedarfsgerecht gestalten können. Neben dem Einkauf der Produkte gehört zu einer gesunden Ernährung auch das Wissen um die richtige Lagerung, Zubereitung und Mahlzeitengestaltung im Haushalt.

Was ist die Ampel?

Wenn wir von der Ampel sprechen, dann geht es nicht um die pauschale Bewertung eines Lebensmittels durch einen grünen, gelben oder roten Punkt, sondern um die Bewertung mittels einer „multiplen“ Ampel.

Der Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz wird farblich auf der Vorderseite der Verpackung ausgewiesen (siehe Anhang). Rot steht für einen hohen Gehalt an dem jeweiligen Nährstoff wie z.B. Fett oder Zucker, also nicht so viel davon essen. Gelb steht für einen mittleren Gehalt, also mit Bedacht essen und grün bedeutet ein niedriger Gehalt, diese Produkte sind in Bezug auf den jeweiligen Nährstoff dann unbedenklich.

Es kann natürlich vorkommen, dass ein Produkt für Fett einen roten Punkt hat, für die anderen Nährstoffe jedoch nur grüne Punkte. Damit wird signalisiert, dass man mit Fett für den Rest des Tages sparsam umgehen sollte, bei Zucker oder Salz aber noch ein wenig Luft hat.

Die Ampel soll ausschließlich für verarbeitete, zusammengesetzte Lebensmittel gelten, denn deren Bestandteile kann ein Laie nur schwer erkennen. Wer vermutet schon bis zu 45 Stück Würfelzucker in einer Flasche Ketschup oder 35 g Fett (mehr als ein halber Tagesbedarf an Fett) in 100 g Kartoffelchips? Das häufig angeführte Argument, dass die Ampel gesunde Lebensmittel wie Oliven- oder Rapsöl in ein schlechtes Licht rücken würde, ist somit falsch, denn für Produkte wie Öl, Mehl oder Obst und Gemüse ist die Ampel nicht gedacht.

Die Ampel auf der Vorderseite der Verpackung soll ergänzt werden durch eine verpflichtende ausführliche Nährwertkennzeichnung auf der Rückseite der Verpackung. Hier halten wir eine tabellarische Auflistung von Brennwert, Eiweiß, Kohlenhydraten, Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren, Ballaststoffe und Natrium bezogen auf 100g bzw. 100 ml des Produkts für sinnvoll.

Warum die Ampel?

Sowohl der Vorschlag des BMELV als auch das von der Verbraucherzentrale bevorzugte Ampelsystem sehen vor, die vereinfachte Nährwertkennzeichnung auf der Verpackung des Lebensmittels darzustellen. Damit stellen beide Systeme im Prinzip sicher, dass am Ort der Kaufentscheidung die Nährwertinformationen zur Verfügung stehen und die Kaufentscheidung im Sinne einer bedarfsgerechten Ernährung beeinflussen können.

Mit der farbigen Markierung auf der Vorderseite, wie die Ampel es vorsieht, wird die Informationsaufnahme erheblich erleichtert. Dies gilt insbesondere für die Verbrauchergruppen, die sich mit den Grundlagen der gesunden Ernährung nicht intensiv befassen und für jene, die aufgrund ihres Bildungsstandes und/oder ihrer mangelnden Sprach- und/oder Rechenkompetenz auf eine leicht verständliche Darstellung angewiesen sind. Verbraucherinnen und Verbraucher benötigen weder Lupe, noch ein Ernährungslexikon oder einen Taschenrechner, um die Größenangaben zu beurteilen. Die Ampel ist international verständlich und daher auch für eine schnelle Informationsaufnahme geeignet.

In Alltagssituationen ist auch das Zeitargument für die Akzeptanz eines Systems nicht unerheblich. Denn schließlich soll die verbindliche Nährwertkennzeichnung kein Selbstzweck sein, sondern wir verfolgen ein gesellschaftliches Ziel.

Ein weiteres wesentliches Argument für die Ampel ist die einheitliche Bezugsgröße g/100g. Das Ampelsystem stellt das Lebensmittel in den Vordergrund und kann unabhängig von Portionsgrößen, die eine wesentliche Manipulationsmöglichkeit darstellen, verstanden werden. Bei den derzeit von der Industrie freiwillig angewendeten Berechnungen auf der Basis ihrer GDAs (Guideline Daily Amounts) sind einerseits die angenommenen täglichen Bedarfsmengen für die kritischen Nährstoffe zu hoch und zweitens wird häufig von zu kleinen Portionen ausgegangen.

Folgendes Beispiel soll dies verdeutlichen:

Laut Angabe des Herstellers deckt man mit einer Portion Kelloggs Crunchy Nut Cornflakes (30g) 12 % seines Tagesbedarfs an Zucker. Zugrunde gelegt wird der durchschnittliche Tagesbedarf einer Frau mit einem Kalorienbedarf von 2000 kcal (auch bei Produkten, die sich an Kinder richten!). 30 g Cornflakes sind eine Menge, von der kaum jemand satt wird und zudem sind die für die Berechnung unterstellten 90 g Zucker als Tagesbedarf viel zu hoch, da DGE und WHO nur für 50-60 g plädieren. Mit einer realistischen Portionsgröße von 60g Cornflakes und einem niedrigeren Zuckerbedarf pro Tag kommt man auf ganz andere Werte. Plötzlich deckt die Portion Cornflakes schon 44% des täglichen Zuckerbedarfs! Die Ampel würde in diesem Fall für Zucker einen roten Punkt ausweisen und man hätte schnell eine Orientierung.

Ähnliche Manipulationen sind beim Fettgehalt an der Tagesordnung. Laut Herstellerberechnung deckt man mit einer 25 g Portion Kartoffelchips (Pringles Original) 13 % seines Tagesbedarfs an Fett, das klingt wenig. Mit einer realistischen Portionsgröße von 50 g und einer wissenschaftlich empfohlenen Gesamtmenge an Fett von 60 g pro Tag sind es aber bereits 30% des Tagesbedarfes!

Diese Beispiele ließen sich endlos fortführen und machen deutlich, dass hier nicht im Interesse des Gesundheitsschutzes agiert wird, sondern ungesunde Produkte schön gerechnet werden. Das geltende System der Kennzeichnung auf freiwilliger Basis funktioniert also nicht.

Von Seiten der EU wird es aller Wahrscheinlichkeit nach zu einer verpflichtenden Nährwertkennzeichnung kommen, was wir begrüßen. Ein entsprechender Vorschlag für eine EU-Verordnung betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel wurde am 30.01.2008 von der Kommission vorgelegt. Allerdings dauert die Diskussion um die konkrete Ausgestaltung noch an. Unter anderem ist die Frage noch offen, welche Gestaltungsspielräume es in der nationalen Umsetzung geben wird.

National liegt bisher vom BMELV ein Modell für eine freiwillige Kennzeichnung vor, welches im Anhang aufgeführt ist. In der Bundestagsdebatte vom 6.März 2008 sprach Dr. Gerd Müller, Parlamentarischer Staatssekretär im Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz völlig überraschend eine mögliche Neuausrichtung an, bei der u. U. auch die Farben Rot, Gelb und Grün eine Rolle spielen werden. Ein neues Modell liegt uns noch nicht vor, so dass wir auf der Basis des bekannten Modells argumentieren.

Die im Anhang aufgeführten Beispiele des Verbraucherzentrale Bundesverbandes (vzbv) verdeutlichen die Unterschiede in der Darstellung zwischen dem Vorschlag des BMELV und der Ampel.

Gudrun Köster-Sartorius
Referentin für Lebensmittel und Ernährung
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.

Kiel, 26.03.2008

Was ist die „Ampelkennzeichnung“?

Die Ampel ist eigentlich eine „multiple“ Ampel, da sie mehr als drei Zeichen hat: Jeweils der Gehalt an Fett, Salz, Zucker und gesättigten Fettsäuren werden bei dieser Ampelkennzeichnung farblich ausgewiesen: Grün für einen niedrigen, Gelb für einen mittleren und Rot für einen hohen Gehalt. Die britische Lebensmittelbehörde Food Standard Agency (FSA) hat die Ampel 2006 nach einer Verbraucherbefragung als einfache und verständliche Nährwertkennzeichnung vorgeschlagen. Diese wird bereits von etlichen Firmen eingesetzt. Zusammengesetzte Produkte können Verbraucher auf diese Weise leichter nach ihrem jeweiligen Nährwertgehalt bei den einzelnen Inhaltsstoffen einordnen. Insbesondere der Vergleich innerhalb einer Produktkategorie fällt leichter. Die multiple Ampel soll gut sichtbar auf der Vorderseite der Verpackung angebracht werden. Die Werte richten sich nach Angaben der FSA und beziehen sich jeweils auf 100 Gramm beziehungsweise 100 Milliliter des Produktes:

Kriterien für die multiple Ampel bei Lebensmitteln pro 100 g:

Inhaltsstoff	Grün (niedriger Gehalt)	Gelb (mittlerer Gehalt)	Rot (hoher Gehalt)
Fett	weniger als 3 g	zwischen 3 g und 20 g	mehr als 20 g
gesättigte Fettsäuren	weniger als 1,5 g	zwischen 1,5 g und 5 g	mehr als 5 g
Zucker	weniger als 5 g	zwischen 5 g und 15 g	mehr als 15 g
Salz	weniger als 0,3 g	zwischen 0,3 g und 1,5 g	mehr als 1,5 g

Kriterien für die multiple Ampel bei Getränken pro 100 ml:

Inhaltsstoff	Grün (niedriger Gehalt)	Gelb (mittlerer Gehalt)	Rot (hoher Gehalt)
Fett	weniger als 1,5 g	zwischen 1,5 g und 10 g	mehr als 10 g
gesättigte Fettsäuren	weniger als 0,75 g	zwischen 0,75 g und 2,5 g	mehr als 2,5 g
Zucker	weniger als 2,5 g	zwischen 2,5 g und 7,5 g	mehr als 7,5 g
Salz	weniger als 0,3 g	zwischen 0,3 g und 1,5 g	mehr als 1,5 g

Niedrig	Fett 1,3 g pro 100 g
Niedrig	gesättigte Fettsäuren 0,4 g pro 100 g
Hoch	Zucker 20 g pro 100 g
Mittel	Salz 1 g pro 100 g

Anmerkung: Auf den meisten Produkten wird nur der **Natriumgehalt** angegeben. Der **Salzgehalt** kann errechnet werden, indem der Natriumwert mit 2,5 multipliziert wird (Angabe der FSA). Bei einem Natriumgehalt unter 0,03 g bei 100 g/100 ml wurde in der Nährwert-Ampel der Salzgehalt mit 0 g angegeben. Entsprechend wurde bei einem Gehalt an Fett beziehungsweise gesättigten Fettsäuren unter 0,1 g bei 100 g/100 ml in der Nährwert-Ampel ebenfalls der Gehalt mit 0 g angegeben. Für die Produktgruppe Milcherzeugnis-/Joghurtgetränke wurden bei der Einstufung der Nährwertgehalte die Kriterien für Lebensmittel zugrunde gelegt.

Beispiele für die verschiedenen Varianten der Nährwertkennzeichnung

Die vorgestellten Produkte stellen nur eine beispielhafte Auswahl dar. Bisher listen nur relativ wenige Produkte die „Big Eight“ (Brennwert, Eiweiß, Kohlenhydrate, Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und Natrium), so dass die Auswahl der Produkte und der Produktgruppen beschränkt war.

Jeweils links: Tabellarische Information wie auf der Verpackung

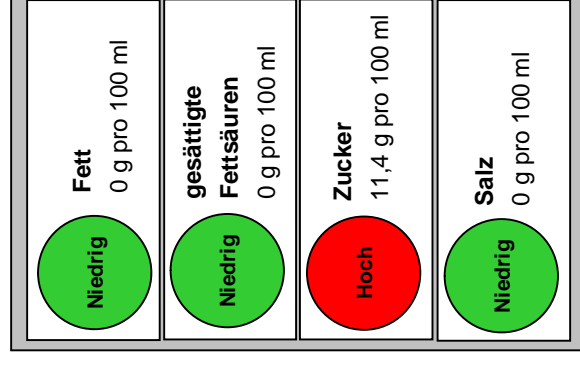
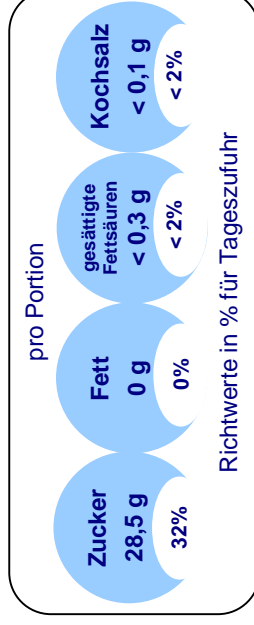
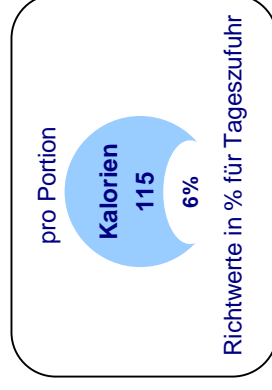
Mitte: Beispielrechnung nach dem vom Bundesverbrauchermministerium vorgeschlagenen Modell

Jeweils rechts: vzbv-Vorschlag der „Ampel“-Kennzeichnung

Produktgruppe: Limonaden & Erfrischungsgetränke Portionsgröße laut Herstellerangaben: 250 ml

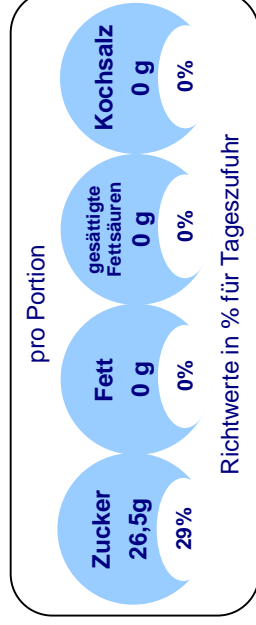
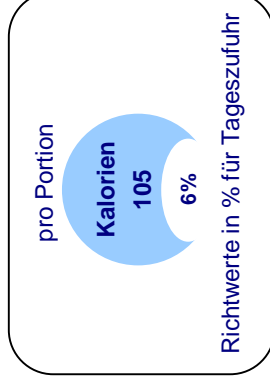
Vita Cola schwarz

Nährwertkennzeichnung je 100 ml:	
Brennwert	195,0 kJ / 45,9 kcal
Eiweiß	<0,1 g
Kohlenhydrate	11,5 g
davon Zucker	11,4 g
Fett	<0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Ballaststoffe	<0,1 g
Natrium	< 0,02 g



Coca-Cola

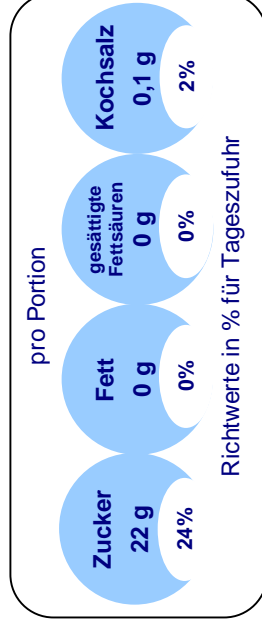
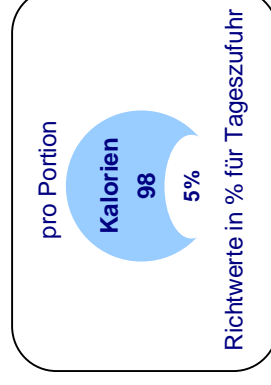
Nährwertkennzeichnung je 100 ml:	
Brennwert	180 kJ / 42 kcal
Eiweiß	0 g
Kohlenhydrate	10,6 g
davon Zucker	10,6 g
Fett	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Ballaststoffe	0 g
Natrium	0 g



Niedrig	Fett 0 g pro 100 ml
Niedrig	gesättigte Fettsäuren 0 g pro 100 ml
Hoch	Zucker 10,6 g pro 100 ml
Niedrig	Salz 0 g pro 100 ml

Fanta Orange

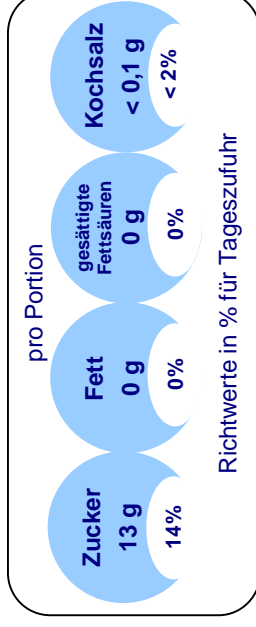
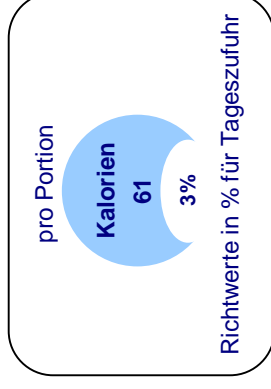
Nährwertkennzeichnung je 100 ml:	
Brennwert	166 kJ / 39 kcal
Eiweiß	< 0,1 g
Kohlenhydrate	9,5 g
davon Zucker	8,8 g
Fett	< 0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,01 g
Ballaststoffe	0 g
Natrium	0,02 g



Niedrig	Fett 0 g pro 100 ml
Niedrig	gesättigte Fettsäuren 0 g pro 100 ml
Hoch	Zucker 8,8 g pro 100 ml
Niedrig	Salz 0 g pro 100 ml

Active fresh + vitamin – Cherry Lime Mix

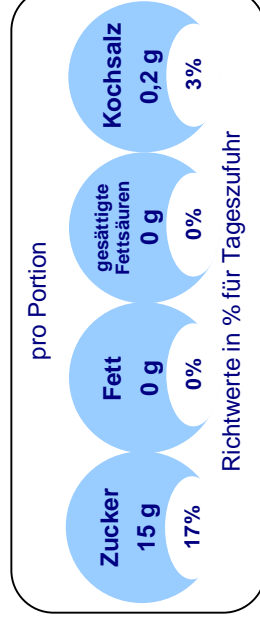
Nährwertkennzeichnung je 100 ml:	
Brennwert	104 kJ / 24,5 kcal
Eiweiß	< 0,1 g
Kohlenhydrate	5,5 g
davon Zucker	5,2 g
Fett	< 0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Ballaststoffe	< 0,1 g
Natrium	< 0,02 g
Nicotinsäureamid	2,7 mg
Pantothensäure	0,9 mg
Vitamin B12	0,15 µg



Niedrig	Fett 0 g pro 100 ml
Niedrig	gesättigte Fettsäuren 0 g pro 100 ml
Mittel	Zucker 5,2 g pro 100 ml
Niedrig	Salz 0 g pro 100 ml

Sinalco Apfelschorle

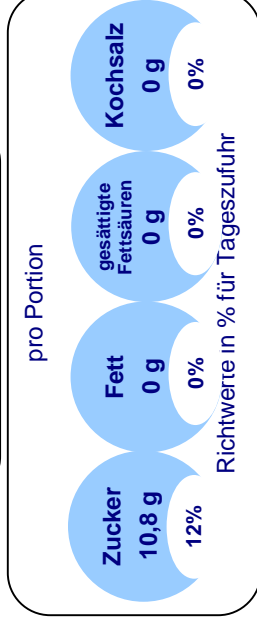
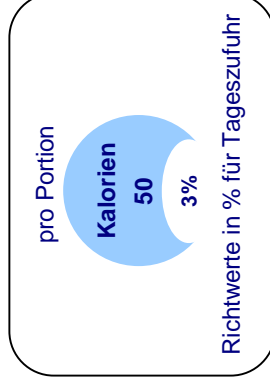
Nährwertkennzeichnung je 100 ml:	
Brennwert	111 kJ / 26 kcal
Eiweiß	0,1 g
Kohlenhydrate	6,2 g
davon Zucker	6,0 g
Fett	< 0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Ballaststoffe	< 0,1 g
Natrium	< 0,03 g



Niedrig	Fett 0 g pro 100 ml
Niedrig	gesättigte Fettsäuren 0 g pro 100 ml
Mittel	Zucker 6 g pro 100 ml
Niedrig	Salz 0 g pro 100 ml

Gerolsteiner Linée – Mango-Grapefruit

Nährwertkennzeichnung je 100 ml:	
Brennwert	79,9 kJ / 19,8 kcal
Eiweiß	< 0,1 g
Kohlenhydrate	4,4 g
davon Zucker	4,3 g
Fett	< 0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Ballaststoffe	0,1 g
Natrium	0,002 g
Vitamin C	9,0 mg
Biotin	0,023 mg

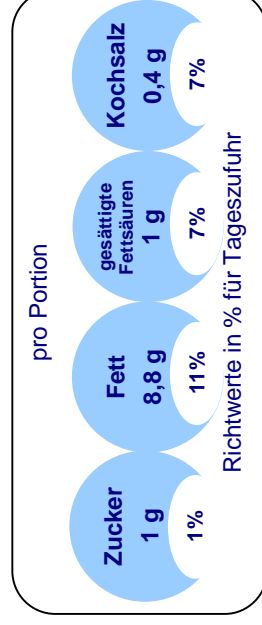
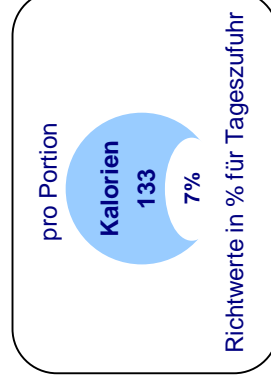


Niedrig	Fett 0 g pro 100 ml
Niedrig	gesättigte Fettsäuren 0 g pro 100 ml
Mittel	Zucker 4,3 g pro 100 ml
Niedrig	Salz 0 g pro 100 ml

Produktgruppe: Chips Portion laut Herstellerangaben: 25 g

Chio Chips – red Paprika Classic

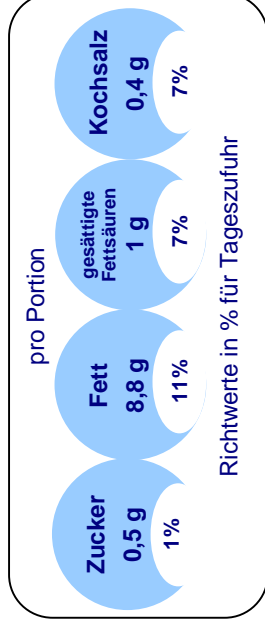
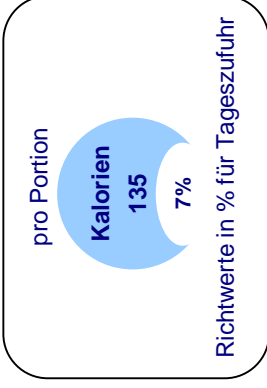
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	2210 kJ / 530 kcal
Eiweiß	5,8 g
Kohlenhydrate	48 g
davon Zucker	3,8 g
Fett	35 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,9 g
Ballaststoffe	4,2 g
Natrium	0,7 g



Hoch	Fett 35 g pro 100 g
Mittel	gesättigte Fettsäuren 3,9 g pro 100 g
Niedrig	Zucker 3,8 g pro 100 g
Hoch	Salz 1,75 g pro 100 g

funny frisch – Chipsfrisch gesalzen

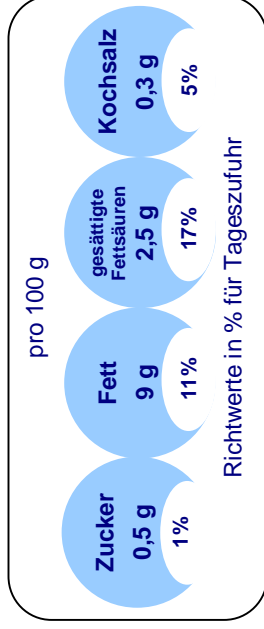
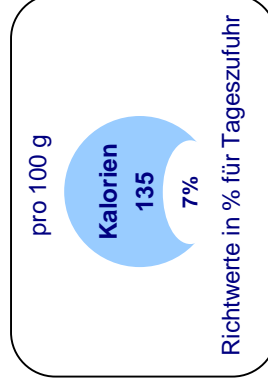
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	2256 kJ / 541 kcal
Eiweiß	6 g
Kohlenhydrate	50 g
davon Zucker	1,9 g
Fett	35 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,9 g
Ballaststoffe	4 g
Natrium	0,6 g



Fett Hoch	35 g pro 100 g
gesättigte Fettsäuren Mittel	3,9 g pro 100 g
Zucker Niedrig	1,9 g pro 100 g
Salz Mittel	1,5 g pro 100 g

Pringles Original

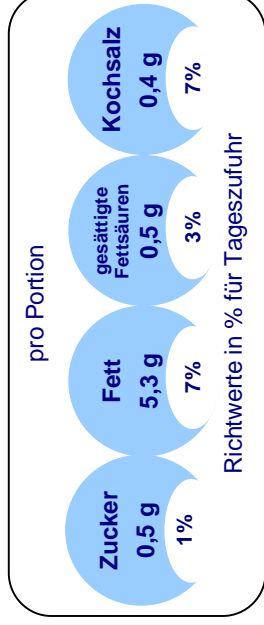
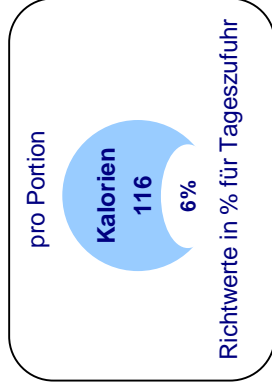
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	2249 kJ / 540 kcal
Eiweiß	4,1 g
Kohlenhydrate	49 g
davon Zucker	1,9 g
Fett	36 g
davon gesättigte Fettsäuren	10 g
Ballaststoffe	3,6 g
Natrium	0,53 g



Fett Hoch	36 g pro 100 g
gesättigte Fettsäuren Hoch	10 g pro 100 g
Zucker Niedrig	1,9 g pro 100 g
Salz Mittel	1,33 g pro 100 g

Lay's Light

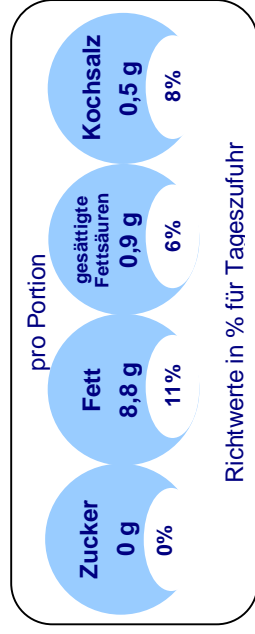
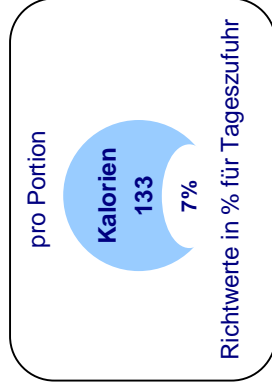
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	1940 kJ / 465 kcal
Eiweiß	7,5 g
Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker	2 g
Fett	21 g
davon gesättigte Fettsäuren	2 g
Ballaststoffe	5 g
Natrium	0,7 g



Hoch	Fett 21 g pro 100 g
Mittel	gesättigte Fettsäuren 2 g pro 100 g
Niedrig	Zucker 2 g pro 100 g
Hoch	Salz 1,75 g pro 100 g

Lorenz Naturals mit Meersalz & Pfeffer

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	2220 kJ / 530 kcal
Eiweiß	6 g
Kohlenhydrate	49 g
davon Zucker	0,5 g
Fett	35 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g
Ballaststoffe	4,1 g
Natrium	0,8 g
Vitamin E	24 mg
Vitamin B6	1 mg

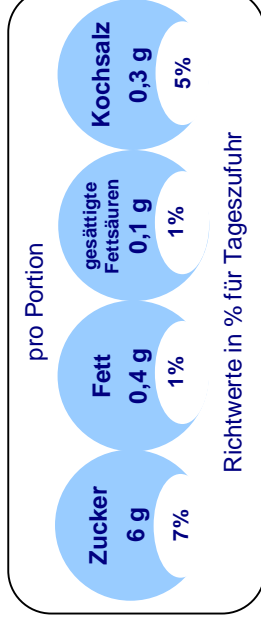
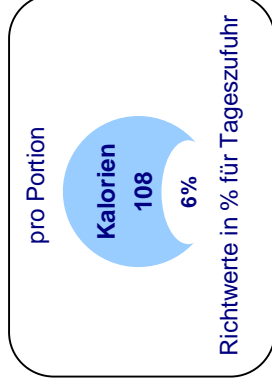


Hoch	Fett 35 g pro 100 g
Mittel	gesättigte Fettsäuren 3,5 g pro 100 g
Niedrig	Zucker 0,5 g pro 100 ml
Hoch	Salz 2 g pro 100 ml

Produktgruppe: Müsli / Cerealien

Gut & Günstig Wellness Flakes – Portion laut Herstellerangabe: 30 g

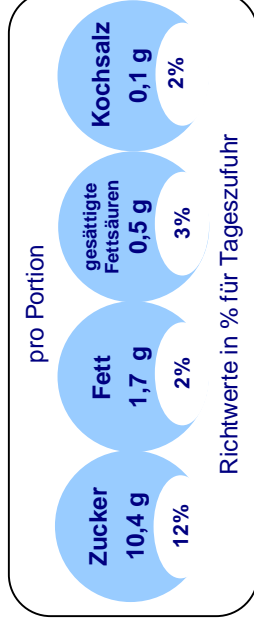
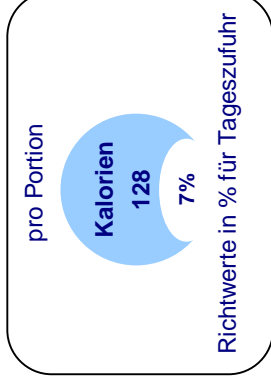
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	1534 kJ / 361 kcal
Eiweiß	8,4 g
Kohlenhydrate	79 g
davon Zucker	20 g
Fett	1,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Ballaststoffe	5,6 g
Natrium	0,4 g
Niacin	31,2 mg
Vitamin E	17,4 mg
Pantothensäure (B5)	10,5 mg
Vitamin B6	3,5 mg
Vitamin B 1	2,4 mg
Folsäure (B9)	347,0 µg
Vitamin B12	1,7 µg
Calcium	507,0 mg



Niedrig	Fett 1,3 g pro 100 g
Niedrig	gesättigte Fettsäuren 0,4 g pro 100 g
Hoch	Zucker 20 g pro 100 g
Mittel	Salz 1 g pro 100 g

Dr. Oetker Vitalis FrüchteMüsli – Portion – Portion laut Herstellerangabe: 40 g

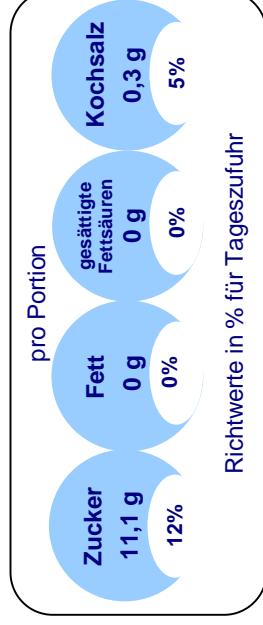
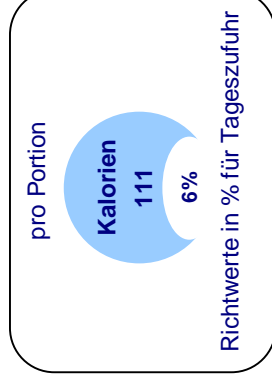
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	1350 kJ / 319 kcal
Eiweiß	8 g
Kohlenhydrate	62 g
davon Zucker	26 g
Fett	4,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Ballaststoffe	10 g
Natrium	0,05 g
Vitamin B 1	0,3 mg
Vitamin C	50 mg
Eisen	3 mg
Magnesium	90 mg



Mittel	Fett 4,3 g pro 100 g
Niedrig	gesättigte Fettsäuren 1,2 g pro 100 g
Hoch	Zucker 26 g pro 100 g
Niedrig	Salz 0,13 g pro 100 g

Kellogg's Frosties – Portion laut Herstellerangabe: 30 g

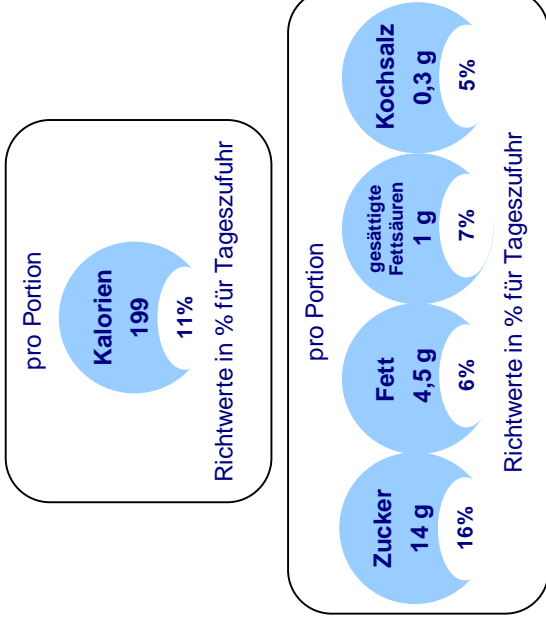
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	1578 kJ / 371 kcal
Eiweiß	4,5 g
Kohlenhydrate	87 g
davon Zucker	37 g
Fett	0,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Ballaststoffe	2 g
Natrium	0,45 g
Niacin	14,9 mg
Vitamin B6	1,7 mg
Vitamin B2	1,3 mg
Vitamin B1	1,2 mg
Folsäure	166 µg
Vitamin B12	0,83 µg
Calcium	456 mg
Eisen	8 mg



Niedrig	Fett 0,6 g pro 100 g
Niedrig	gesättigte Fettsäuren 0,1 g pro 100 g
Hoch	Zucker 37 g pro 100 g
Mittel	Salz 1,13 g pro 100 g

Hipp – hippness crisp Schoko & Knusperkissen – Portion laut Herstellerangabe: 50 g

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	1675 kJ / 397 kcal
Eiweiß	9,0 g
Kohlenhydrate	70,0 g
davon Zucker	28,0 g
Fett	9,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g
Ballaststoffe	7,0 g
Natrium	0,25 g
Vitamin B1	0,84 mg

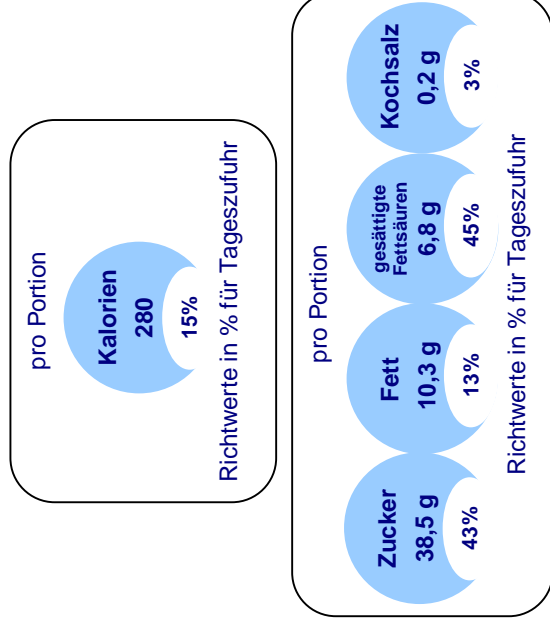


Mittel	Fett 9 g pro 100 g
Mittel	gesättigte Fettsäuren 2 g pro 100 g
Hoch	Zucker 28 g pro 100 g
Mittel	Salz 0,63 g pro 100 g

Produktgruppe: Joghurt / Quark

Bauer – Der grosse Bauer Banane Schokobälle – Portion: 1 Becher = 250 g

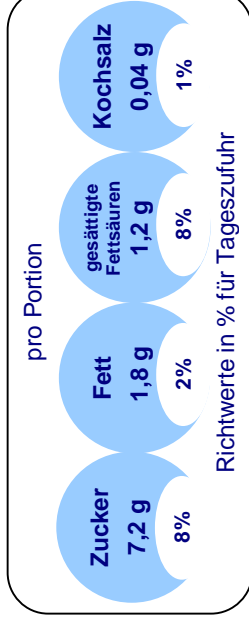
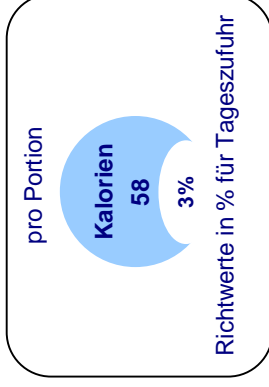
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	469 kJ / 112 kcal
Eiweiß	3,3 g
Kohlenhydrate	15,5 g
davon Zucker	15,4 g
Fett	4,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,7 g
Ballaststoffe	0,6 g
Natrium	0,03 g



Mittel	Fett 4,1 g pro 100 g
Mittel	gesättigte Fettsäuren 2,7 g pro 100 g
Hoch	Zucker 15,4 g pro 100 g
Niedrig	Salz 0,08 g pro 100 g

Danone FruchtZwerge – Portion: 1 Becher = 50 g

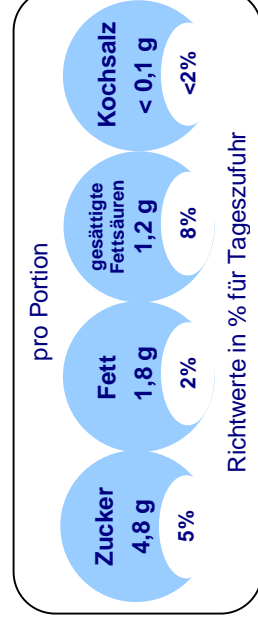
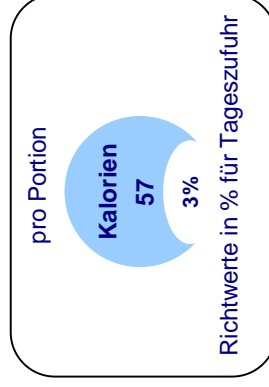
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	489 kJ / 116 kcal
Eiweiß	6,5 g
Kohlenhydrate	14,6 g
davon Zucker	14,4 g
Fett	3,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g
Ballaststoffe	< 0,1 g
Natrium	0,03 g
Calcium	130 mg
Vitamin B2	0,24 mg
Vitamin B12	0,20 µg



Mittel	Fett 3,5 g pro 100 g
Mittel	gesättigte Fettsäuren 2,4 g pro 100 g
Mittel	Zucker 14,4 g pro 100 g
Niedrig	Salz 0,08 g pro 100 g

Ehrmann Monster Backe (Früchte-Quark) – Portion: 1 Becher = 50 g

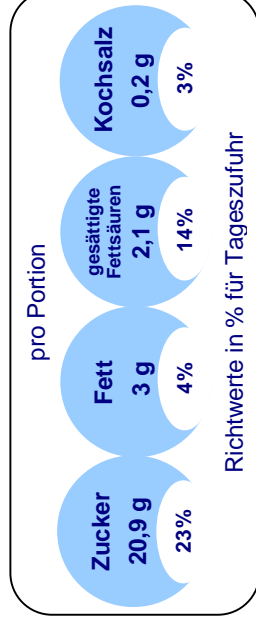
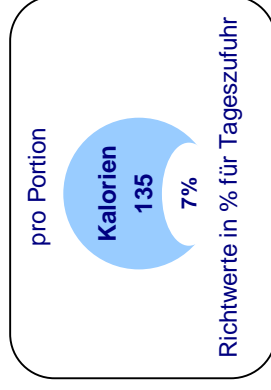
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	480 kJ / 114 kcal
Eiweiß	6,5 g
Kohlenhydrate	14,1 g
davon Zucker	9,5 g
Fett	3,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,3 g
Ballaststoffe	< 0,1 g
Natrium	< 0,1 g
Calcium	130 mg
Vitamin B2	0,24 mg
Vitamin B12	0,30 µg



Mittel	Fett 3,5 g pro 100 g
Mittel	gesättigte Fettsäuren 2,3 g pro 100 g
Mittel	Zucker 9,5 g pro 100 g
Niedrig	Salz < 0,25 g pro 100

Bauer Biene Maja – Kinderjoghurt mild, Erdbeere – Portion: 1 Becher = 125 g

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	455 kJ / 108 kcal
Eiweiß	4,1 g
Kohlenhydrate	16,9 g
davon Zucker	16,7 g
Fett	2,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
Ballaststoffe	0,1 g
Natrium	0,05 g
Vitamin E	3,2 mg
Vitamin B6	0,54 mg
Vitamin B2	0,42 mg
Vitamin B12	0,38 mg

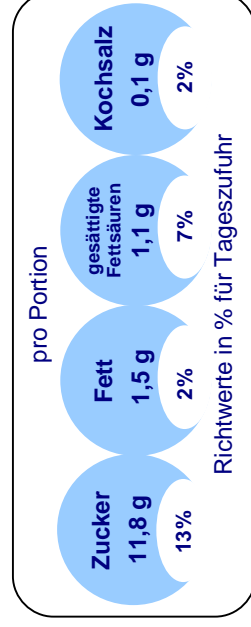
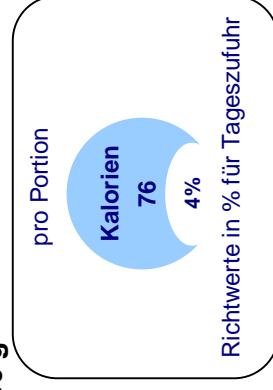


Niedrig	Fett 2,4 g pro 100 g
Mittel	gesättigte Fettsäuren 1,7 g pro 100 g
Hoch	Zucker 16,7 g pro 100 g
Niedrig	Salz 0,13 g pro 100 g

Produktgruppe: Milcherzeugnis-/Joghurtgetränke

Danone Actimel Multifrukt – Portion: 1 Fläschchen = 100 g

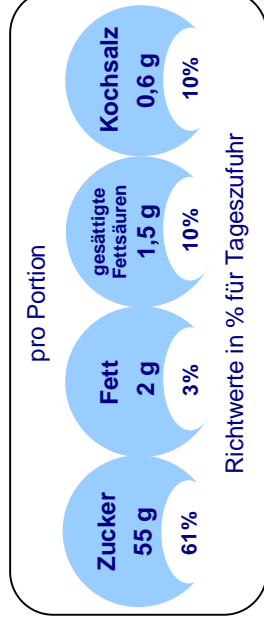
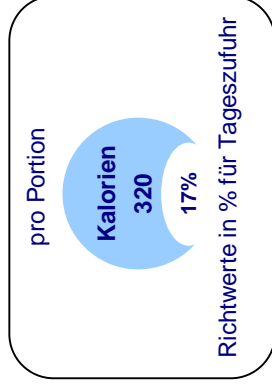
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	323 kJ / 76 kcal
Eiweiß	2,9 g
Kohlenhydrate	12,0 g
davon Zucker	11,8 g
Fett	1,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g
Ballaststoffe	< 0,1 g
Natrium	0,04 g



Niedrig	Fett 1,5 g pro 100 g
Niedrig	gesättigte Fettsäuren 1,1 g pro 100 g
Mittel	Zucker 11,8 g pro 100 g
Niedrig	Salz 0,1g pro 100 g

Weihenstephan Fruchtbuttermilch Multi-Vitamin – Portion: 1 Becher = 500 g

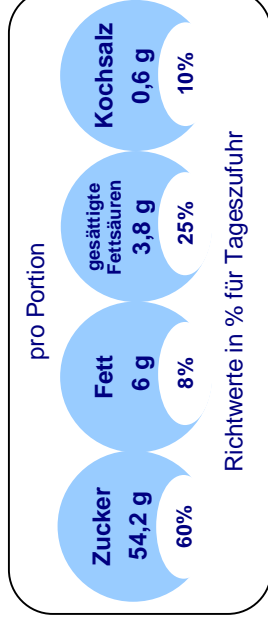
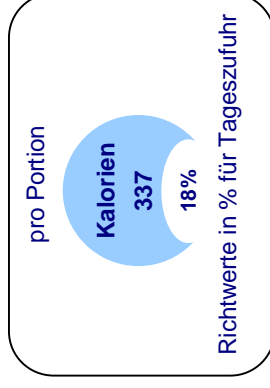
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	272 kJ / 64 kcal
Eiweiß	2,9 g
Kohlenhydrate	11,6 g
davon Zucker	11,0 g
Fett	0,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Ballaststoffe	0,1 g
Natrium	0,05 g
Vitamin A	188 µg
Vitamin B1	0,21 mg
Vitamin B6	0,3 mg
Vitamin B12	0,63 µg
Pantothensäure	1,1 mg
Folsäure	44,6 µg
Niacin	2,7 mg
Vitamin C	17,5 mg
Biotin	0,023 mg



Niedrig	Fett 0,4 g pro 100 g
Niedrig	gesättigte Fettsäuren 0,3 g pro 100 g
Mittel	Zucker 11 g pro 100 g
Niedrig	Salz 0,13 g pro 100 g

Müller – Müllermilch Latte Macchiato – Portion: 1 Flasche = 427 g

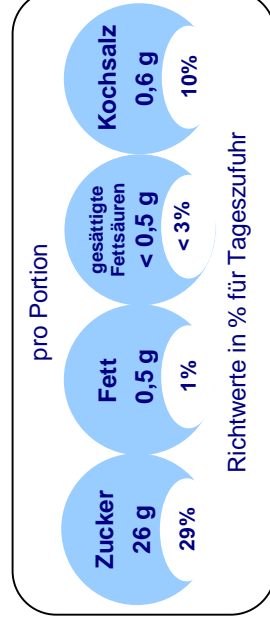
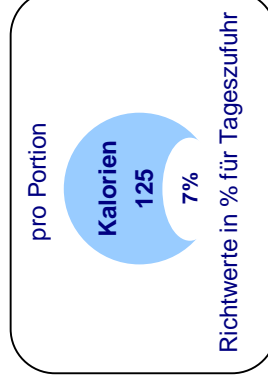
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	336 kJ / 79 kcal
Eiweiß	3,4 g
Kohlenhydrate	13,3 g
davon Zucker	12,7 g
davon Traubenzucker	2,3 g
Fett	1,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Ballaststoffe	0,5 g
Natrium	0,06 g
Vitamin E	2,4 mg
Vitamin B6	0,4 mg
Vitamin B2	0,4 mg
Vitamin B1	0,3 mg



Niedrig	Fett 1,4 g pro 100 g
Niedrig	gesättigte Fettsäuren 0,9 g pro 100 g
Mittel	Zucker 12,7 g pro 100 g
Niedrig	Salz 0,15 g pro 100 g

Campina Optiweil – Frucht-Molke Tropical – Portion: 1 Flasche = 500 g

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	107 kJ / 25 kcal
Eiweiß	0,7 g
Kohlenhydrate	5,4 g
davon Zucker	5,2 g
Fett	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Ballaststoffe	< 0,1 g
Natrium	0,05 g

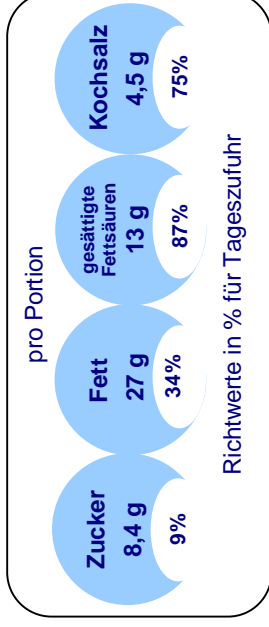
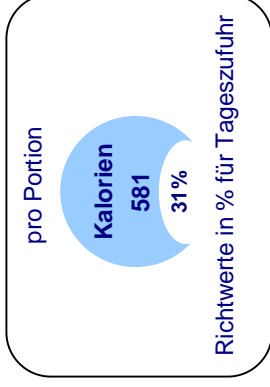


Niedrig	Fett 0,1 g pro 100 g
Niedrig	gesättigte Fettsäuren 0 g pro 100 g
Mittel	Zucker 5,2 g pro 100 g
Niedrig	Salz 0,13 g pro 100 g

Produktgruppe: Fertiggerichte

Iglo Viva Italia – Tortelloni Käse-Sahne – Portion: 1 Packung = 440 g

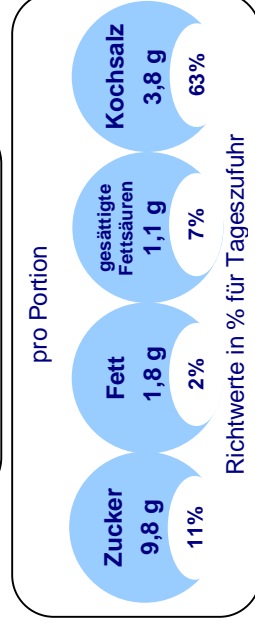
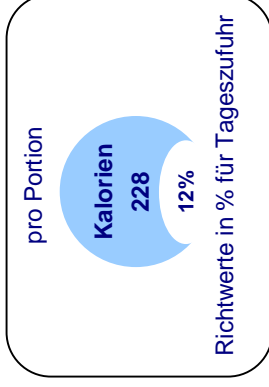
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	552 kJ / 132 kcal
Eiweiß	4,1 g
Kohlenhydrate	15 g
davon Zucker	1,9 g
Fett	6,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,9 g
Ballaststoffe	1,3 g
Natrium	0,41 g



Mittel	Fett 6,2 g pro 100 g
Mittel	gesättigte Fettsäuren 2,9 g pro 100 g
Niedrig	Zucker 1,9 g pro 100 g
Mittel	Salz 1,03 g pro 100 g

WeightWatchers Gemüse Lasagne – Portion: 1 Packung = 350 g

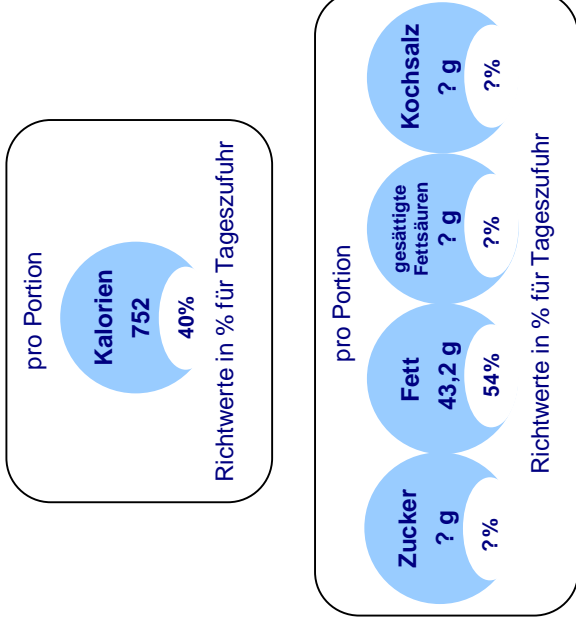
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	272 kJ / 65 kcal
Eiweiß	2,5 g
Kohlenhydrate	11,9 g
davon Zucker	2,8 g
Fett	0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Ballaststoffe	1,2 g
Natrium	0,43 g



Niedrig	Fett 0,5 g pro 100 g
Niedrig	gesättigte Fettsäuren 0,3 g pro 100 g
Niedrig	Zucker 2,8 g pro 100 g
Mittel	Salz 1,08 pro 100 g

Gut & Günstig Fettuccine – Portion: 1 Packung = 400g

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	786 kJ / 188 kcal
Eiweiß	7,0 g
Kohlenhydrate	15,7 g
davon Zucker	? g
Fett	10,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	? g
Ballaststoffe	? g
Natrium	? g



Mittel	Fett 10,8 g pro 100 g
?	gesättigte Fettsäuren ? g pro 100 g
?	Zucker ? g pro 100 g
?	Salz ? g pro 100 g

Anmerkung: Dieses Produkt wies nur die „Big Four“ aus, so dass für die Kennzeichnung nicht alle Angaben vorlagen (mit Fragezeichen gekennzeichnet). Bei Fertiggerichten sind bisher nur wenige Produkte mit der „Big Eight“ gekennzeichnet.