

Absurde Lebensmittel-Ampel: Verbrauchertäuschung durch sinnlose Farbenspiele

Grün, Gelb, Rot – Stopp! Obwohl gute Gründe gegen eine Ampelkennzeichnung auf Lebensmitteln sprechen, findet sie noch immer vereinzelt Befürworter. Sie ist ein gutes Beispiel dafür, wie groß Unsicherheit und Unwissenheit beim Thema Ernährung sind. Wenn selbsternannte Verbraucherschützer Unterstützung für die „Ampel“ einfordern, nicken manche reflexartig – nichtsahnend, dass hierbei Lebensmittel mit einer farbigen Nährwertkennzeichnung willkürlich bewertet werden. Es ist genau diese Wertung, die Verbraucher in die Irre führt. In ihrem Interesse kann deshalb nur eine sachliche Nährwertinformation die Lösung sein!

RICHTIG ist, dass die Ampelkennzeichnung zu absurden Aussagen über Nährwerte in Lebensmitteln und damit in eine Sackgasse führt. Hochwertige Nahrungsmittel wie ein Käsebrot, Fruchtemüsli, Matjesfilets, Bananen oder Olivenöl würden wegen ihres hohen Fett- oder Zuckergehalts mit „rot“ abgekankelt und negativ bewertet, obwohl sie lebensnotwendige Nährstoffe liefern.

FALSCH ist deshalb die Behauptung, dass der Konsument mit Hilfe der Ampelkennzeichnung angeblich „unge-sunde“ Lebensmittel erkennen könnte. Das wird ihm nur vorgetäuscht.

**Absurde Ampel: „Rot“
trotz wertvollem Inhalt**

- ✓ Eiweiß
- ✓ Calcium
- ✓ Vitamin D
- ✓ Zink
- ✓ Ballaststoffe

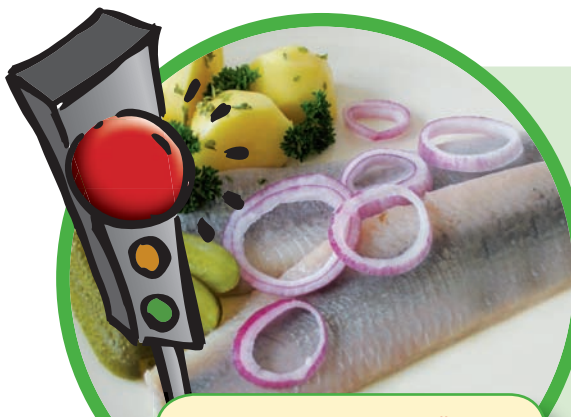


**Absurde Ampel: „Rot“
trotz wertvollem Inhalt**

- ✓ Ballaststoffe
- ✓ Vitamin C
- ✓ Magnesium
- ✓ Zink
- ✓ Calcium

RICHTIG ist, dass Ausgewogenheit das „A und O“ einer gesunden Ernährung ist. Zu viel von dem einen kann genauso unpassend sein wie zu wenig von dem anderen. Die Ampelkennzeichnung würde aber genau eine solche einseitige Ernährung begünstigen. Die rote Ampel wird vom Verbraucher so verstanden, dass er das Produkt am besten gar nicht mehr konsumieren sollte, obwohl er vielleicht genau dieses in seinem persönlichen „Ernährungs-Portfolio“ dringend bräuchte. Jeder Mensch is(s)t anders und ernährt sich individuell.

FALSCH ist deshalb die Behauptung, dass man Lebensmittel mit Ampelfarben bewerten kann. Vielmehr missverstehen die meisten Menschen eine rote Markierung als „schlecht = Finger weg davon!“ und ein grünes Symbol als „gut = bedenkenlos zulangen“. Dabei kann ein rein grün bewertetes Produkt so gut wie keine Nährstoffe enthalten, während auch in einem rot gekennzeichneten Produkt hochwertige und lebensnotwendige Nährstoffe stecken. Es ist wichtig zu wissen: Entscheidend für unsere Ernährung sind etwa 40 verschiedene Nährstoffe, die uns unsere Lebensmittel liefern!



**Absurde Ampel: „Rot“
trotz wertvollem Inhalt**

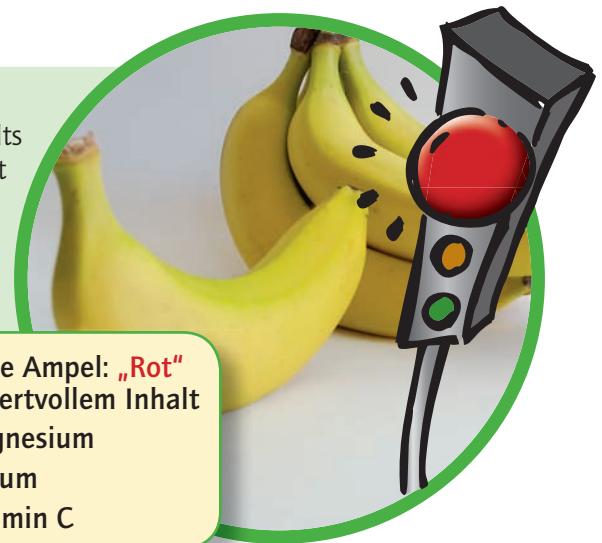
- ✓ Eiweiß
- ✓ ungesättigte Fettsäuren
- ✓ Jod
- ✓ Vitamin D
- ✓ Vitamin B₁₂

RICHTIG ist, dass kaum ein Mensch 100 Gramm Frühstücksflocken zu sich nimmt, ein 100 Gramm-Menü isst oder sein Brötchen mit 100 Gramm Butter beschmiert. Aus diesem Grund greift die von der Ernährungsbranche bereits verwendete GDA-Angabe (GDA = Guideline Daily Amount) zu einer intelligenten Lösung: Zusätzlich und freiwillig zur Angabe pro 100 Gramm/Milliliter weist sie den auf eine Portion bezogenen prozentualen Anteil am Richtwert für die Tageszufuhr von Energie und vier Nährstoffen aus.

FALSCH ist deshalb die Behauptung, dass die Ampelkennzeichnung mit ihrer 100 Gramm/Milliliter-Angabe dem Verbraucher hilft. Die „Ampelfarben“ des morgendlichen Brötchens (ca. 50 Gramm) mit Butter (ca. 20 Gramm) und einer Scheibe Käse (ca. 30 Gramm) wären nicht annähernd zu erkennen.

RICHTIG ist, dass die farbliche Bewertung des Nährstoffgehalts mittels „Ampel“ nach Ansicht unabhängiger Experten fachlich nicht zu begründen ist. So vertritt etwa die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) die Auffassung, dass die Grenzen einer Farbeinteilung der Nährstoffgehalte in Lebensmitteln nicht wissenschaftlich belegt sind.

FALSCH ist deshalb die Behauptung, dass die Bewertung durch die Ampelkennzeichnung auf einer soliden wissenschaftlichen Basis beruht. Das Gegenteil ist der Fall.



**Absurde Ampel: „Rot“
trotz wertvollem Inhalt**

- ✓ Magnesium
- ✓ Kalium
- ✓ Vitamin C



**Absurde Ampel: „Rot“
trotz wertvollem Inhalt**

- ✓ ungesättigte Fettsäuren
- ✓ Vitamin E

RICHTIG ist, dass sich Lebensmittel nicht durch drei Farben miteinander vergleichen lassen. Ein Streichfett ist nicht vergleichbar mit einer Konfitüre und ein vollständiges Fertiggericht nicht mit einem Halbfertigprodukt oder einzelnen Zutaten, die zu Hause fertig gekocht werden. Das fertige Menü wird immer nährstoffreicher sein. Ein Vergleich wäre höchstens dort möglich, wo es sich um ähnliche Produktvarianten handelt, also etwa um Margarine und Halbfettmargarine. Hier würde aber die grobe Einteilung einer „Ampel“ beide Male dieselbe Farbkombination anzeigen und wären daher nichtssagend.

FALSCH ist deshalb die Behauptung, dass die Konsumenten mit Hilfe der Ampelkennzeichnung Lebensmittel besser miteinander vergleichen könnten. Das wird ihnen nur vorgegaukelt – ihr Erkenntnisgewinn liegt bei Null.

RICHTIG isst, wer ausgewogen isst – und das bedeutet vielseitig und „bunt“.

Nur eine sachliche Nährwertkennzeichnung hilft Verbrauchern, sich wirklich zu informieren.