

Energie oder Nährstoff	Referenzmenge
Energie	8.400 kJ/2.000 kcal
Gesamtfett	70 g
gesättigte Fettsäuren	20 g
Kohlenhydrate	260 g
Zucker	90 g
Eiweiß	50 g
Salz	6 g

Quelle: Anhang XIII Teil B Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel (LMIV)

Mehr über Referenzmengen unter:
<http://referenceintakes.eu>

Eine weitere Option für eine freiwillige Nährwertkennzeichnung auf der Vorderseite der Verpackung ist der **Nutri-Score**. Anders als die Nährwerttabelle und die Referenzmengenangaben enthält der Nutri-Score keine detaillierten Angaben zu Energie/Brennwert und den genannten Nährstoffen, sondern eine **Bewertung der Zusammensetzung des Lebensmittels** mittels der Großbuchstaben A, B, C, D und E, die von grün (A) bis dunkelorange (E) eingefärbt werden. Die Bewertung erfolgt mittels eines Algorithmus, der die Energiedichte und die Gehalte an Zucker, gesättigten Fettsäuren, Salz, Ballaststoffen, Eiweiß sowie Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten und bestimmten Pflanzenölen (Raps-, Oliven- und Walnußöl) miteinander verrechnet.

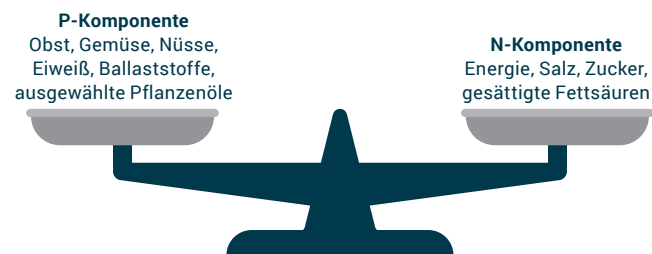
Wie wird der Nutri-Score berechnet?

Die Berechnung des Nutri-Scores erfolgt auf 100 g-/100 ml-Basis:

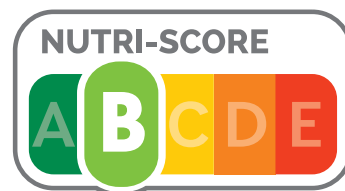
- Für den Gehalt an Eiweiß, Ballaststoffen sowie Obst, Gemüse, Nüsse und ausgewählte Pflanzenöle wird jeweils eine Punktzahl ermittelt. Aus der Summe dieser Punkte ergibt sich die erste Komponente des Nutri-Score (sog. P-Komponente).

- Auch für den Gehalt an Energie, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz wird jeweils eine Punktzahl ermittelt. Aus der Summe dieser Punkte ergibt sich die zweite Komponente des Nutri-Score (sog. N-Komponente).

- Nun werden die beiden Komponenten miteinander verrechnet, indem die Punkte der P-Komponente von den Punkten der N-Komponente abgezogen werden. Es ergibt sich eine Gesamtpunktzahl. Je niedriger die Gesamtpunktzahl ausfällt, desto eher erhält ein Lebensmittel eine Bewertung mit Nutri-Score A. Je höher die Gesamtpunktzahl ausfällt, desto eher erhält ein Lebensmittel eine Bewertung mit Nutri-Score E.



$N\text{-Komponente} - P\text{-Komponente} = \text{Gesamtpunktzahl}$



geringe Gesamtpunktzahl < > hohe Gesamtpunktzahl

Feste Lebensmittel*

● min. bis -1 ● 0 bis 2 ● 3 bis 10 ● 11 bis 18 ● 19 bis max.

Getränke

● Wasser ● min. bis 1 ● 2 bis 5 ● 6 bis 9 ● 10 bis max.

* Zur Kategorie „Feste Lebensmittel“ werden auch Milch und Milchgetränke gezählt

Quelle: dpa, Lebensmittelverband Deutschland

Der Nutri-Score steht also für eine Bewertung der Zusammensetzung eines Lebensmittels anhand ausgewählter Nähr- und Inhaltsstoffe, die in fünf Stufen von einem grünen A bis zu einem dunkelorange E veranschaulicht wird.

Nährwertinformation verstehen

Ernährung

Wissen

Weitere Informationen zu Nährwertinformationen finden Sie unter:
www.lebensmittelverband.de



LEBENSMITTELVERBAND
Deutschland

Lebensmittelverband Deutschland e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin

Tel.: +49 30 206143-0
Fax: +49 30 206143-190
E-Mail: info@lebensmittelverband.de
lebensmittelverband.de
twitter.com/lmverband
facebook.com/unserelbennmittel
instagram.com/unserelbennmittel



Nährwertinformation verstehen – Orientierung für Verbraucher

Das eigene Wohlbefinden wird entscheidend von einem gesunden Lebensstil geprägt. Viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind dafür sehr wichtig.

Für die Zusammenstellung einer vielseitigen Ernährung bietet die Lebensmittelwirtschaft eine große Vielfalt an Produkten und darüber hinaus hilfreiche Informationen: Broschüren, Internetangebote und Hotlines stehen u. a. zur Verfügung.

Aber auch die Verpackung selbst gibt Auskunft. Denn deren Kennzeichnung informiert darüber, was und wieviel enthalten ist: Die Bezeichnung des Lebensmittels, das Zutatenverzeichnis, das Mindesthaltbarkeitsdatum und die Füllmengenangabe sind ebenso wichtige Informationsquellen wie die Nährwerttabelle. Die Nährwertkennzeichnung informiert über den Brennwert (Kalorien) und die Gehalte an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz.

Doch was genau bedeutet „Brennwert“, was sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett und welche Bedeutung haben die unterschiedlichen Nährstoffe für eine ausgewogene Ernährung?

Lebensmittel und Nährstoffe – wir brauchen sie zum Leben

Brennwert: Zum Erhalt unserer Körperfunktionen benötigen wir **Energie**, die unser Körper durch die „Verbrennung“ der Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß gewinnt. Der Energiegehalt bzw. der Brennwert der einzelnen Lebensmittel wird in **Kilojoule (kJ)** bzw. **Kilokalorien (kcal)** angegeben.

Fett liefert Energie und ist Träger fettlöslicher Vitamine. Es besteht u. a. aus Fettsäuren. Dabei unterscheidet man ungesättigte und **gesättigte Fettsäuren**. Fett liefert mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiß, nämlich pro 1 g circa 9 kcal.

Kohlenhydrate: Zucker und Stärke sind die am schnellsten verfügbaren Energielieferanten. Zucker gelangt besonders schnell in Blut, Gehirn und Muskeln. In Brot, Kartoffeln, Reis oder Nudeln stecken viele Kohlenhydrate in Form von Stärke. Die Nährwertangabe „**Zucker**“ umfasst z. B. Kristallzucker, Fruchtzucker und Milchzucker. 1 g Kohlenhydrate bzw. Zucker liefert circa 4 kcal.

Eiweiß wird überall im Körper benötigt, z. B. für Wachstum, Muskel- und Zellaufbau. Eiweiß nimmt man vor allem über Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte auf, aber auch über Getreide, Hülsenfrüchte oder Kartoffeln. 1 g Eiweiß liefert circa 4 kcal.

Salz (Natriumchlorid) ist die Hauptquelle für Natrium, einem lebenswichtigen Mineralstoff für den menschlichen Körper. Natrium reguliert den Flüssigkeits- und Mineralhaushalt und schafft damit die Basis für einen funktionierenden Stoffwechsel. Da es nicht selbst vom Körper gebildet werden kann, muss Natrium durch die Nahrung aufgenommen werden und ist deshalb ein elementarer Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Der menschliche Körper benötigt neben den bereits erwähnten energieliefernden Nährstoffen und Natrium, weitere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die keinen Brennwert haben. Die heutigen Nahrungsmittel enthalten alle wichtigen Nährstoffe. Wer sich also abwechslungsreich ernährt, wird gut versorgt.

Wie sieht die Nährwertkennzeichnung aus?

Wenn man sich ausgewogen ernährt und auf die Mengen auf dem Teller achtet, braucht man auf nichts zu verzichten. Genuss gehört zur Ernährung dazu. Damit das rechte Maß leichter gefunden werden kann, hilft die Nährwertkennzeichnung ein Stück weiter.

Sie erfolgt grundsätzlich in Form einer Tabelle, nur wenn auf dem Etikett nicht ausreichend Platz für eine Tabelle zur Verfügung steht, kann sie linear erfolgen, also in einer Aufzählung der Nährwerte hintereinander. Die Nährwert-

kennzeichnung weist die Angaben pro 100 g bzw. 100 ml aus. So sind die Lebensmittel miteinander vergleichbar. Angegeben wird der Brennwert sowie sechs Nährstoffe – die Mengen an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz.

Beispielhafte Nährwerttabelle mit Pflichtangaben pro 100 g und zusätzlicher freiwilliger Angabe pro Portion auf einem Müsliriegel

Durchschnittliche Nährwerte		
	pro 100 g	pro Riegel
Energie	1807 kJ/430 kcal	449 kJ/107 kcal
Fett	15,3 g	3,8 g
davon ges. Fettsäuren	7,6 g	1,9 g
Kohlenhydrate	63,8 g	15,9 g
davon Zucker	26,6 g	6,7 g
Eiweiß	5,6 g	1,7 g
Salz	0,63 g	0,15g

Erfolgen nährwert- oder gesundheitsbezogene Angaben zu anderen Nährstoffen wie Ballaststoffen, Vitaminen oder Mineralstoffen, müssen auch diese Stoffe in der Nährwertkennzeichnung aufgelistet werden.

Ausnahmen von der verpflichtenden Nährwertkennzeichnung gelten u. a. für Kleinstpackungen (unter 25 cm²), Kräuter, Salz, Kaffee, Tee, alkoholische Getränke und lose Ware. Für Mineralwasser und Nahrungsergänzungsmittel gelten eigene Nährwertkennzeichnungsverpflichtungen.

Nährwertangaben auf der Verpackungsvorderseite: Referenzmengen und Nutriscore

Zusätzlich zu den Pflichtangaben im Rahmen der Nährwerttabelle sind Angaben zu **Referenzmengen** für die Zufuhr von Energie und ausgewählten Nährstoffen zulässig. Die Angaben können entweder in Ergänzung der Nährwerttabelle erfolgen oder auch im Hauptsichtfeld, also etwa auf der Vorderseite der Verpackung. Sie können sich auf 100 g/ml oder eine Portion des Lebensmittels beziehen. Immer erforderlich ist im Zusammenhang mit der Angabe pro Portion die zusätzliche Kalorienangabe pro 100 g/ml, denn die Verbraucher sollen den

Energiegehalt auch bei den Referenzmengen immer unabhängig von der Portionsgröße erfahren. Die Referenzmengenangabe pro Portion ist eine Hilfestellung zur Einordnung der üblichen Verzehrmenge eines Lebensmittels im Verhältnis zu den vorgegebenen täglichen Referenzmengen für Energie sowie Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz.



* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ/ 2.000 kcal)



Doch was sind eigentlich Referenzmengen?

Referenzmengen sind eine Orientierung für die Zusammenstellung der täglichen Ernährung. Sie beruhen auf allgemeinen Ernährungsempfehlungen in Bezug auf die tägliche Aufnahme von Kalorien und den wichtigsten Nährstoffen. Der Europäische Gesetzgeber hat seine Referenzmengen an den Empfehlungen für Frauen orientiert und auf dieser Basis für die Energiezufuhr, die Zufuhr an Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker und Salz folgende Referenzmengen in der Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV) festgelegt: