

# FAIRPLAY FÜR KONSUMENTEN

## LEBENSMITTELKENNZEICHNUNG

### 1. GRUNDLAGEN DER LEBENSMITTELKENNZEICHNUNG

Auf verpackten Lebensmitteln müssen laut Lebensmittelinformationsverordnung folgende Angaben vermerkt sein:

Bezeichnung  
Zutatenverzeichnis  
Nährwertkennzeichnung  
Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum  
Nettofüllmenge  
Name/Firma und Anschrift des Lebensmittelunternehmers

Gesamtpreis  
Grundpreis pro Kilogramm/Liter oder bei kleinen Packungen pro 100 Gramm oder Milliliter in der Nähe des Produktes, z. B. am Regal  
Los- oder Chargennummer  
Gebrauchsanleitung, wenn notwendig

#### Zutatenverzeichnis

Es listet alle Zutaten in der Reihenfolge ihres Gewichtsanteiles auf. An erster Stelle steht die Zutat, die den größten Anteil im Produkt ausmacht. Bei zusammengesetzten Zutaten müssen alle Einzelzutaten aufgeführt werden. Lebensmittelzusatzstoffe werden mit dem Klassennamen und E-Nummer oder Stoffbezeichnung ausgewiesen.

Zutaten:

**Milcheiweiß** (31 %), Milkschokoladenüberzug (Zucker, Kakaobutter, **Milchpulver**, Kakaomasse, **Emulgator Sojalecithine**, Aroma) (16 %), **Haselnüsse** (12 %), Glukosesirup, Hydrolysat aus kollagenem Eiweiß, pflanzliches Fett, Karamell, **Emulgator Sojalecithine**, Aroma, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6.

#### Nährwertkennzeichnung

Die Nährwertkennzeichnung erfolgt in Form einer Tabelle. Diese enthält mindestens den Brennwert (Energiegehalt) sowie den Gehalt an Fett (davon gesättigte Fettsäuren), Kohlenhydraten (davon Zucker), Eiweiß, Salz. Die Angaben müssen sich auf 100 g oder 100 ml des Lebensmittels beziehen. Werden in der Nährwerttabelle Vitamine und Mineralstoffe ausgewiesen, ist zusätzlich ihr prozentualer Anteil an der empfohlenen Tagesdosis anzugeben.

Freiwillig können die Nährwerte zusätzlich pro Portion angegeben werden, wenn auf der Packung die Portionsgröße eindeutig angegeben wird.

Werden Lebensmittel mit nährwert- oder gesundheitsbezogenen Angaben beworben, müssen die beworbenen Nährstoffe ebenfalls in der Nährwerttabelle erscheinen.

#### Erweiterte Nährwertinformation

Zusätzlich zur klassischen Nährwertkennzeichnung in Form einer Tabelle können Firmen freiwillig wichtige Nährwerte in Form einer Grafik darstellen. Verbraucher

können dadurch ebenfalls über den Kaloriengehalt und die Menge an bestimmten Nährstoffen in einer Portion des Lebensmittels informiert werden.

## Allergenkennzeichnung

Wer unter einer Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit leidet, muss die betreffenden Lebensmittel und Zutaten strikt meiden. Die 14 Hauptallergene, die über 90 Prozent aller Allergien auslösen, müssen immer deklariert werden, hervorgehoben im Zutatenverzeichnis verpackter Lebensmittel und bei loser Ware entweder schriftlich (Schild, Aushang, ...) oder durch mündliche Information (schriftlicher Hinweis im Geschäft nötig, sowie auf Nachfrage einsehbare Liste).

### Kennzeichnungspflichtige Allergene:

Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen u.a.)  
Soja  
Krebstiere

Milch (einschließlich Laktose)  
Eier  
Schalenfrüchte (Mandeln, Nüsse usw.)  
Fisch  
Sellerie  
Erdnüsse  
Senf  
Sesamsamen  
Weichtiere (Schnecken, Austern, Muscheln usw.)  
Lupinen  
Schwefeldioxid und Sulfite ( $> 10 \text{ mg/kg}$ )

## Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel und damit nicht zulassungspflichtig und werden nicht auf Wirksamkeit und Nebenwirkungen geprüft. Sie müssen lediglich vor dem erstmaligen Inverkehrbringen beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit angezeigt werden. Auf jeder Verpackung muss die Bezeichnung „Nahrungsergänzungsmittel“ sowie der für das Produkt kennzeichnende Stoff (z. B. „mit Kalzium“) abgedruckt sein.

Neben den Pflichtangaben für verpackte Lebensmittel sind außerdem die enthaltenen Mengen, die empfohlene Tagesverzehrsmenge sowie ein Warnhinweis, dass diese Menge nicht überschritten werden darf, anzugeben. Darüber hinaus ist abzudrucken, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden sollen und für Kinder unzugänglich zu lagern sind.

## 2. ONLINEEINKAUF

### Tipps für den Onlineeinkauf

Vor dem Kauf sollte geprüft werden, ob der Internetshop alle Informationen zum Produkt bereitstellt, die auch auf der Verpackung zu finden sind.

Bei „blumigen“ Versprechungen zur Wirkung – wie „das Protein für Siegertypen“ oder „einzigartige Zusammensetzung“ – ist Vorsicht geboten.

Untersuchungen der Lebensmittelüberwachungsbehörden zeigen, dass Sportlerlebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel dopingrelevante Substanzen enthalten können.

Datenbanken wie die Kölner Liste helfen, das Problem einzugrenzen.

([www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com))

Die Lebensmittelinformationsverordnung regelt ebenfalls die Kennzeichnung von Produkten, die im Internet verkauft werden. Werden Lebensmittel in Onlineshops angeboten, müssen dem Verbraucher vor dem Kauf alle Pflichtangaben zur Verfügung gestellt werden, die auch für verpackte Lebensmittel gelten. Die einzige Ausnahme ist das Mindesthaltbarkeitsdatum: Es muss erst zum Zeitpunkt der Lieferung verfügbar sein.

Die Kontrolle des Internethandels stellt die zuständigen Behörden vor große Herausforderungen. Die Überwachung kann nur effektiv sein, wenn sie international umgesetzt wird. Die zentrale Koordinierungsstelle für Deutschland (G@ZIELT) unterstützt die Behörden in den Bundesländern dabei, Anbieter oder Produkte im Internet zu ermitteln, die die Gesundheit der Verbraucher gefährden können oder Verbraucher täuschen.

### 3. WERBEAUSSAGEN AUF DER VERPACKUNG

Natürlich versuchen Hersteller und Vermarkter, ihre Produkte bestmöglich an den Kunden zu bringen. Im Vergleich zu manch anderen Branchen sind bei der

Lebensmittelwerbung allerdings einige Regeln, Gesetze und Richtlinien zu beachten. Diese dienen vorwiegend dem Schutz des Verbrauchers.

#### Nährwertbezogene Werbung

Werden Nährstoffe auf einem Produkt werblich besonders hervorgehoben (z. B. „mit Vitamin C“) muss die Menge des Nährstoffs in der Nährwerttabelle ausgewiesen werden. Verspricht ein Lebensmittel einen besonderen Nährwert, z. B. „energiereduziert“, „fettfrei“, „zuckerarm“ oder „reich an Vitamin C“, muss es die rechtsverbindlichen Vorgaben für diese nährwertbezogene Angabe erfüllen.

So dürfen „fettfreie“ Lebensmittel nicht mehr als 0,5 g Fett je 100 g oder ml enthalten und „zuckerarme“ Produkte nicht mehr als 5 g Zucker je 100 g und nicht mehr als 2,5 g Zucker je 100 ml.

#### Gesundheitsbezogene Werbung

Angaben darüber, dass Lebensmittel oder deren Inhaltsstoffe sich positiv auf die Gesundheit auswirken, müssen wahr und wissenschaftlich nachgewiesen sein. Dies gilt nicht nur für Werbung auf Lebensmittelverpackungen, sondern auch für Abbildungen oder Aussagen in Radio, TV und im Internet.

Welche werblichen Aussagen zulässig sind, regelt die Health Claims-Verordnung. Im Zusammenhang mit Sportlerlebensmitteln sind verschiedene gesundheitsbezogene Angaben (Claims) erlaubt:

„Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung“.

Die Angabe darf nur für Lebensmittel verwendet werden, deren Verzehr eine tägliche Aufnahme von 3 g Kreatin gewährleistet. Gleichzeitig muss darüber informiert werden, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin einstellt. Es dürfen nur Lebensmittel damit gekennzeichnet werden, die für erwachsene Sportler bestimmt sind, welche sich intensiv körperlich betätigen.

„Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen tragen zur Aufrechterhaltung der Ausdauerleistung bei längerem Ausdauertraining bei.“

Damit die Angabe zulässig ist, müssen 80 – 350 kcal/l aus Kohlenhydraten stammen, davon mindestens 75 % der Energie aus Kohlenhydraten wie Glukose, Glukosepolymere und Saccharose, die eine deutliche blutzuckersteigernde Wirkung haben. Getränke enthalten 460 – 1150 mg/l Natrium und haben eine Osmolalität zwischen 200 – 330 mOsm/kg Wasser.

Mit diesen zugelassenen Angaben sollen Verbraucher vor Irreführung und Täuschung durch unbewiesene Behauptungen geschützt werden. Damit ist es auch für Sportler einfacher, Produkte zu bewerten. Keinesfalls darf durch gesundheitsbezogene Aussagen der Eindruck erweckt werden, dass die Lebensmittel eine Heilwirkung bei Krankheiten besitzen, denn dann müssten sie einen komplizierten und umfangreichen Zulassungsprozess durchlaufen und wären Arzneimittel.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**verbraucherzentrale**   
*Ernährung im Sport*