

# Fair Play für die Konsumenten

## Lebensmittelkennzeichnung

Modul 3



# Inhaltsverzeichnis

- Zutatenverzeichnis
- Nährwertkennzeichnung
- Allergenkennzeichnung
- Nahrungsergänzungsmittel
- Werbung mit nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben
- Onlineeinkauf

# Angaben auf verpackten Lebensmitteln

Firma / Name und  
 Anschrift des  
 Lebensmittelunternehmers

Gesamtpreis  
 (Grundpreis in der Nähe der  
 Ware)

Nährwertkennzeichnung

*Falls nötig*  
 Gebrauchsanweisung



Diagram illustrating the information on a packaged food product (Muesli) with arrows pointing to specific fields:

- Top:** MINDESTENS HALTBAR BIS: 28.06.2018, Neumann GmbH, 17387 Bad Grund (Mindesthaltbarkeitsdatum)
- Center:** MÜSLI (Bezeichnung)
- Below Center:** 500 g (Nettofüllmenge)
- Price Tag:** 2,99 (Gesamtpreis)
- Below Center:** - MEGAPOWER - Haferflocken - Früchte - Müsli (Bezeichnung)
- Bottom Left:** Nährwerte je 100 g (Nährwertkennzeichnung)
 

|               |                  |
|---------------|------------------|
| Energie       | 1600 kJ/380 kcal |
| Fett          | 8 g              |
| davon ges.    |                  |
| Fettsäuren    | 2 g              |
| Kohlenhydrate | 59 g             |
| davon Zucker  | 15 g             |
| Ballaststoffe | 12 g             |
| Eiweiß        | 13 g             |
| Salz          | 0,1 g            |
- Bottom Right:** Zutaten: Haferflocken (30%), Trockenfruchtmischung (30%) (Sultaninen, Bananenchips, Apfelstücke, Feigenstücke, Aprikosenstücke), Vollkornweizenflocken (Zutatenverzeichnis)
- Bottom Right:** L6019865V007 (Los- oder Chargennummer)

# Zutatenverzeichnis I

- Zutaten in der Reihenfolge ihres Gewichtsanteiles
- Auflistung der „Zutat in der Zutat“
- Zusatzstoffe:
  - Klassenname + „E-Nummer“ bzw. chemischer Begriff  
z. B. *Konservierungsstoff E 200* bzw. *Konservierungsstoff Sorbinsäure*
- QUID-Regel (Anteil wertgebender Zutaten)
- Hervorgehobene Darstellung der Hauptallergene

# Zutatenverzeichnis II

- Beispiel: Zutatenverzeichnis eines Proteinriegels

## Zutaten:

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



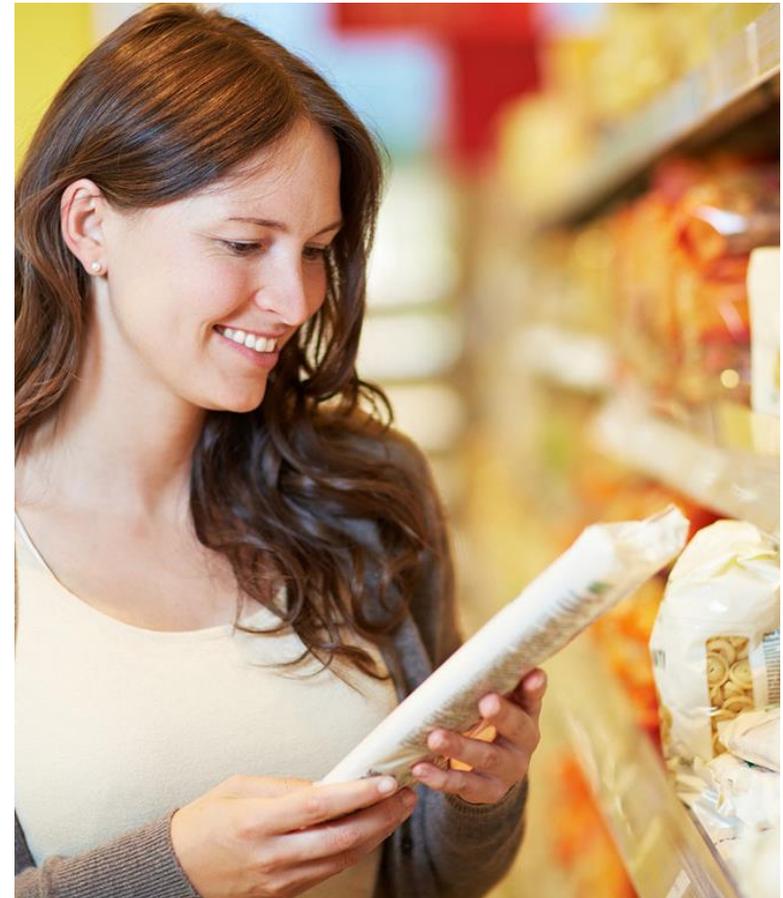
# Nährwertkennzeichnung I

| <i><b>Nährwertangaben</b></i> | <i><b>Je 100 g</b></i> |
|-------------------------------|------------------------|
| Brennwert                     | 1344 kJ/320 kcal       |
| Fett                          | 5,4 g                  |
| davon gesättigte Fettsäuren   | 1,5 g                  |
| Kohlenhydrate                 | 60,1 g                 |
| davon Zucker                  | 26,3 g                 |
| Eiweiß                        | 7,6 g                  |
| Salz                          | 0,07 g                 |

- Nährwertangaben beziehen sich auf 100 mg oder 100 ml
- Werden eindeutige Portionsgrößen angegeben, müssen die Nährwerte je Portion ausgewiesen werden.

# Nährwertkennzeichnung II

- Beworbene Nährstoffe, z. B. „kalziumreich“, müssen zusätzlich angegeben werden
- Weitere Stoffe können freiwillig angegeben werden (z. B. ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Vitamine)



# Allergenkennzeichnung

- Die Hauptallergene müssen auf verpackten Lebensmitteln immer hervorgehoben deklariert werden.
  - Glutenhaltiges Getreide, Krebstiere, Eier, Milch und Laktose, Fisch, Erdnüsse, Soja, Schalenfrüchte, Sellerie, Senf, Sesamsamen, Weichtiere, Lupinen, Schwefeldioxid und Sulfite (> 10 mg/kg)
- Bei loser Ware:
  - Schild bei der Ware
  - Aushang im Geschäft
  - Mündliche Auskunft mit Hinweis auf diese Auskunftsmöglichkeit und Möglichkeit der Einsichtnahme in ein Verzeichnis

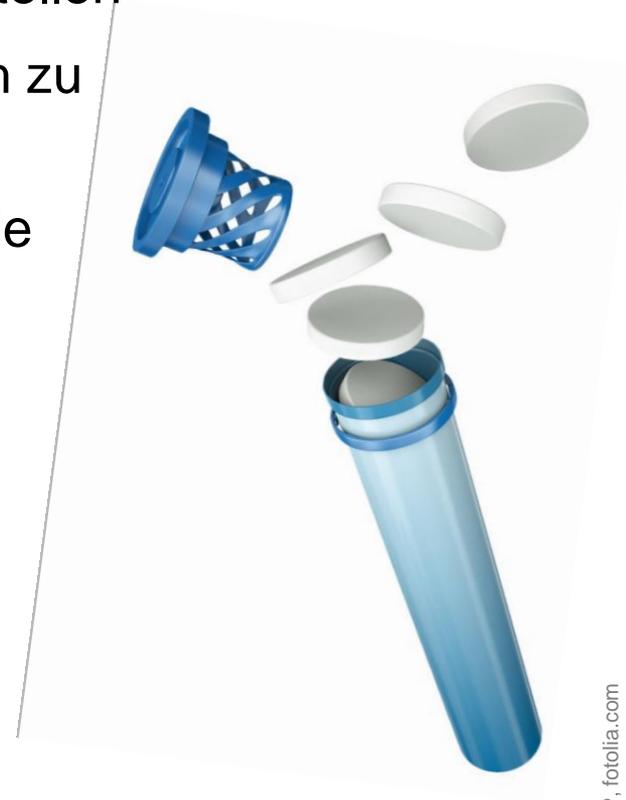
# Nahrungsergänzungsmittel I

- Neben den Pflichtangaben, die für alle verpackten Lebensmittel gelten, müssen sie folgende Kennzeichnungen tragen:
  - Bezeichnung „Nahrungsergänzungsmittel“ plus charakteristische Nährstoffe (z. B. „mit Vitaminen“)
  - Täglich empfohlene Verzehrmenge in Portionen
  - Warnhinweis „Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.“



# Nahrungsergänzungsmittel II

- Vermerk, dass sie keinen Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung darstellen
- Hinweis, dass sie für Kinder unzugänglich zu lagern sind
- Bei Vitaminen und Mineralstoffen muss die Nährstoffmenge als Prozentsatz der Referenzwerte angegeben werden



# Werbung mit gesundheitsbezogenen Angaben

- Zulassung nur, wenn die Aussage wissenschaftlich belegt ist und definierte Mindestmengen des Stoffes enthalten sind
- Beispiele für zulässige Aussagen:

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

***„Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei“***

# Werbung mit nährwertbezogenen Angaben

- Für Angaben, wie z. B. „*energiereduziert*“, „*fettfrei*“, „*zuckerarm*“ oder „*reich an Vitamin C*“, müssen bestimmte Vorgaben erfüllt sein
  - Beispiel: „enthält Kalzium“, wenn das Produkt mind. 120 mg Kalzium pro 100 ml oder 100 g enthält
- Die Angabe „*von Natur aus*“ dürfen Produkte tragen, falls der Nährstoff natürlicherweise im Lebensmittel vorkommt (*wie Kalzium in Milch*)

# EU-Verordnung zur Werbung mit nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben

- Regelt die Verwendung von nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben („Health Claims“)
- „Health Claims“ müssen wissenschaftlich belegt und von der Europäischen Kommission zugelassen („erlaubt“) sein
- Erlaubte „Health Claims“ in Positivliste

# Onlinehandel

- Vor dem Kauf alle Pflichtangaben ausgewiesen werden, die für verpackte Lebensmittel Pflicht sind.
- Ausnahme: Mindesthaltbarkeitsdatum
- Einhaltung der Kühlkette
- Achtung: Produkte wie Nahrungsergänzungsmittel, insbesondere aus dem Ausland, können Substanzen enthalten,
  - die nicht auf der Verpackung angegeben sind,
  - welche die Gesundheit gefährden und
  - die als unerlaubter Dopingzusatz gelten



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**verbraucherzentrale**



**[www.in-form.de](http://www.in-form.de)**



