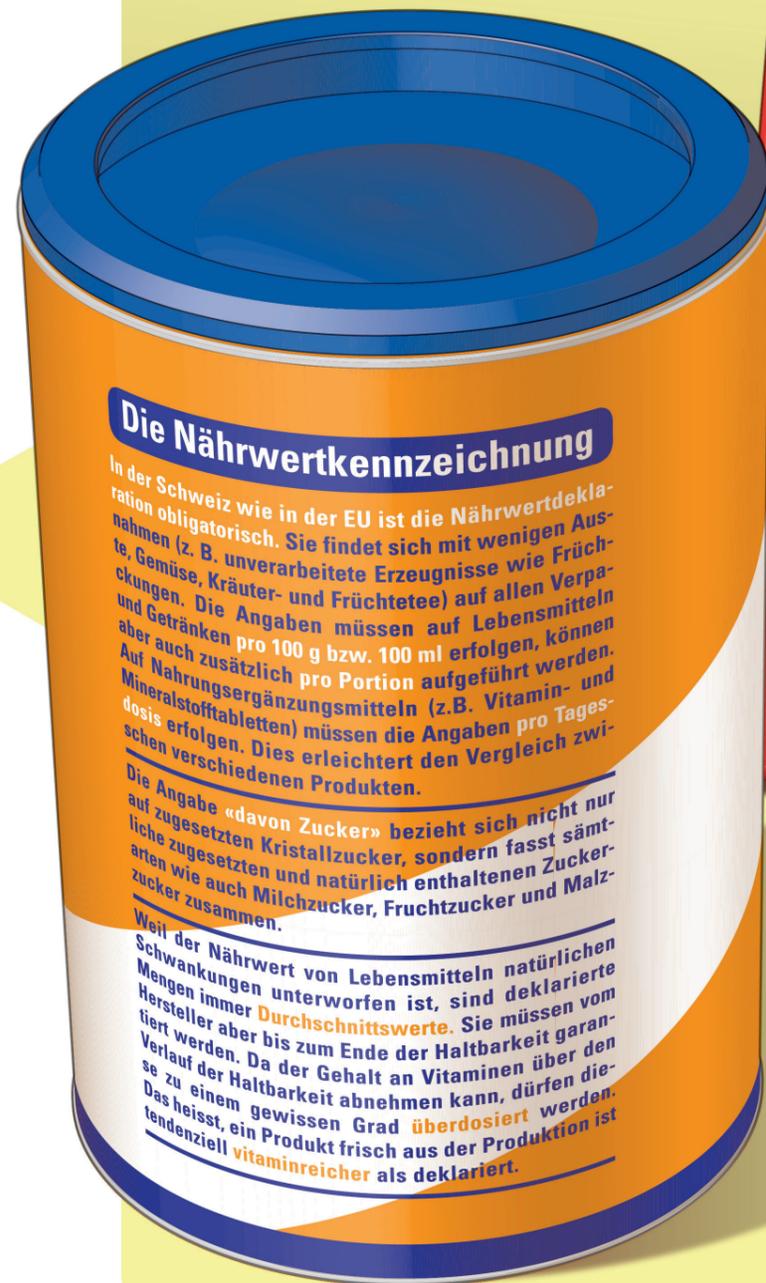


kcal
Tagesdosis
100g = ?
15% reduzierter
Anteil
ohne Zucker
Light



Die Nährwertkennzeichnung

In der Schweiz wie in der EU ist die Nährwertdeklaration obligatorisch. Sie findet sich mit wenigen Ausnahmen (z. B. unverarbeitete Erzeugnisse wie Früchte, Gemüse, Kräuter- und Früchtetee) auf allen Verpackungen. Die Angaben müssen auf Lebensmitteln und Getränken pro 100 g bzw. 100 ml erfolgen, können aber auch zusätzlich pro Portion aufgeführt werden. Auf Nahrungsergänzungsmitteln (z.B. Vitamin- und Mineralstofftabletten) müssen die Angaben pro Tagesdosis erfolgen. Dies erleichtert den Vergleich zwischen verschiedenen Produkten.

Die Angabe «davon Zucker» bezieht sich nicht nur auf zugesetzten Kristallzucker, sondern fasst sämtliche zugesetzten und natürlich enthaltenen Zuckersorten wie auch Milchzucker, Fruchtzucker und Malzzucker zusammen.

Weil der Nährwert von Lebensmitteln natürlichen Schwankungen unterworfen ist, sind deklarierte Mengen immer **Durchschnittswerte**. Sie müssen vom Hersteller aber bis zum Ende der Haltbarkeit garantiert werden. Da der Gehalt an Vitaminen über den Verlauf der Haltbarkeit abnehmen kann, dürfen diese zu einem gewissen Grad **überdosierte** werden. Das heisst, ein Produkt frisch aus der Produktion ist tendenziell **vitaminreicher** als deklariert.



Nährwertbezogene Anpreisungen

Je nach Zusammensetzung dürfen Lebensmittel in der Schweiz folgendermassen angepriesen werden:

«Quelle von X» = Das Produkt enthält mind. 15% der Referenzmengen für Erwachsene für die tägliche Zufuhr des entsprechenden Vitamins oder Mineralstoffes pro 100 g, 100 ml oder Portionenverpackung.

«Reich an X» / «Hoher Gehalt an X» = Das Produkt enthält mind. 30% der Referenzmenge für Erwachsene des entsprechenden Vitamins oder Mineralstoffes pro 100 g, 100 ml oder Portionenverpackung.

«Reduzierter Anteil an X» / «leicht» / «light» = Das Produkt enthält mind. 30% weniger eines Nährstoffes gegenüber einem vergleichbaren Produkt.

«energiereduziert» = Das Produkt enthält mind. 30% weniger Kalorien gegenüber einem vergleichbaren Produkt.

«ohne Zuckerzusatz» = Der Zusatz von jeglichen Zuckerarten und süssenden Lebensmitteln (z.B. Honig) ist verboten. Das Produkt kann jedoch von Natur aus Zuckersorten enthalten (z.B. Fruchtzucker in Fruchtsaft, Milchzucker in Naturejogurt) oder künstlich gesüsst sein (z.B. mit Süsstoffen wie Aspartam und Cyclamat sowie Zuckeraustauschstoffen wie Sorbit und Xylit). Ist dies der Fall, muss es aufgeführt werden: «enthält von Natur aus Zuckerarten», resp. «mit Süsstoff(en)», resp. «mit Zuckeraustauschstoff».



Gesundheitsbezogene Anpreisungen

Die schweizerische Gesetzgebung ist relativ streng im Umgang mit gesundheitlichen Anpreisungen und unterscheidet sehr deutlich zwischen Lebensmitteln und Heilmitteln. Grundsätzlich verboten sind deshalb alle Anpreisungen, die einem Lebensmittel eine vorbeugende, behandelnde oder heilende Wirkung im Zusammenhang mit einer Krankheit zuschreiben. Erlaubt sind ausschliesslich Hinweise auf die Wirkung und Funktion von Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen, welche vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen bewilligt wurden. Werden gesundheitsbezogene Angaben gemacht, muss auf der Verpackung ein Hinweis auf die Bedeutung einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise sein. Produkte, welche als eine Art Wundermittel angepriesen werden (z.B. über das Internet), sollten kritisch hinterfragt werden.