



## ÜBUNGS-NL 9 DEZEMBER 2015 NÄHRWERT UND ZUSATZSTOFFE

### Informationsblatt 1 „Nährwerte“

Für eine bewusste Ernährung kann die Nährwertkennzeichnung eine wichtige Entscheidungshilfe beim Lebensmitteleinkauf sein. Diese Informationen sind zurzeit jedoch grundsätzlich freiwillig.

Gesetzlich vorgeschrieben ist die Nährwertkennzeichnung **nur in bestimmten Fällen. Lebensmittel, die mit einem besonderen Nährwert oder einer Wirkung auf die Gesundheit werben**, zum Beispiel „zuckerfrei“ oder „reich an Vitamin C“, müssen eine Nährwertkennzeichnung tragen. Auch auf Lebensmittel für besondere Ernährungszwecke, zum Beispiel speziell für Babys, ist die Nährwertkennzeichnung Pflicht.

Es steht allerdings allen Lebensmittelanbietern frei, freiwillig Nährwertinformationen auf ihren Produkten zur Verfügung zu stellen. Seit dem **13.12.2016** wird aber die Nährwertkennzeichnung auf nahezu allen fertig verpackten Lebensmitteln aber Pflicht.

### Art und Weise der Nährwertkennzeichnung

Wie die Nährwertkennzeichnung auszusehen hat, regelt die EU-Lebensmittelinformationsverordnung.

Vorgeschrieben ist grundsätzlich die Tabellen-Form, in der sich die Angaben auf 100 Gramm oder 100 Milliliter eines Lebensmittels beziehen. Nur bei Platzmangel können die Nährwerte auch hintereinander aufgeführt werden. Die Anführung der Werte für eine Portion erfolgt freiwillig.

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

Vorgeschrieben ist die Kennzeichnung der **Big 7**:

- Brennwert/Energiegehalt
- Fett
- Gesättigte Fettsäuren
- Kohlenhydrate
- Zucker
- Eiweiß
- Salz

Quelle: Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V.



Quelle: [www.lebensmittel-check.at](http://www.lebensmittel-check.at)

Zusätzlich dürfen die folgenden Inhaltsstoffe gekennzeichnet werden:

- Einfach ungesättigte Fettsäuren
- Mehrfach ungesätt. Fettsäuren
- Mehrwertige Alkohole (Sorbit)
- Stärke
- Ballaststoffe
- Vitamine und Mineralstoffe.

## Werbung mit Nährwert und Gesundheit

Wirbt ein Hersteller mit einem bestimmten Nährstoffgehalt, so ist eine Nährwertkennzeichnung verpflichtend. Sie muss die „Big 7“ umfassen und zusätzlich die Substanzen, die beworben werden. Heißt es beispielsweise „reich an Ballaststoffen“, so muss die Nährwertkennzeichnung auch die Ballaststoffe umfassen. Steht auf der Verpackung „Vitamin A und Zink helfen bei XX“, so müssen Vitamin A und Zink angegeben werden.

## Unterschiedlicher Energiegehalt der Nährstoffe

Der Körper kann aus den Nährstoffen – Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate - Energie gewinnen. Der Energiegehalt eines Lebensmittels hängt daher vom Gehalt dieser Nährstoffe ab.

### Kohlenhydrate

Sie sind die Hauptenergielieferanten in unserer Nahrung, ein Gramm enthält etwa 4 kcal (17kJ). Idealerweise stammt mehr als die Hälfte der Nahrungsenergie aus Kohlenhydraten, das sind etwa 350 bis 400 Gramm Lebensmittel täglich. Zu diesen Lebensmitteln zählen hauptsächlich **Brot, Nudeln** und **Flocken** – am besten aus Vollkorn – sowie **Kartoffeln**.

### Eiweiß

Eiweiß ist wichtig zum Aufbau von Körpersubstanz sowie für den Transport vieler Stoffe durch die Blutbahn. Auch das Immunsystem arbeitet mit Eiweißkörpern. Um ausreichend mit Eiweiß versorgt zu sein, reichen für Erwachsene täglich 50 bis 60 Gramm Eiweiß aus, für Kinder und Heranwachsende je nach Alter etwa 20 bis 60 Gramm. Zur Eiweißversorgung tragen **Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier, Milch-** und **Vollkornprodukte** bei.

## Fett

Fett liefert mit 9 kcal (38 kJ) pro Gramm mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiß. Die tägliche Fettaufnahme liegt idealerweise bei 70–80 Gramm, das heißt etwa einem Viertel der gesamten Nahrungsenergie. Menschen mit einem sehr hohen Energiebedarf dürfen etwas mehr Fett essen. Vergessen Sie dabei nicht die „versteckten“ Fette in vielen Wurstsorten, fettreichen Milchprodukten, in **Nüssen, Süßwaren** und **Knabberien!**

## Kalorien und Joule

Die Kalorienangaben auf den Lebensmittelverpackungen werden meist in kcal und in kJ pro 100 Gramm oder pro Portion angegeben. Die Kalorie (cal) ist zwar eine veraltete Maßeinheit, wird im allgemeinen Gebrauch aber noch häufig verwendet. Im wissenschaftlichen Gebrauch wurde sie durch Joule (J) ersetzt. Dabei entspricht eine Kalorie etwa 4,2 Joule. Eine Kilokalorie (kcal) dementsprechend 1000 Kalorien und ein Kilojoule entspricht 1000 Joule.

Ein Gramm Fett liefert 9 kcal, das entspricht 38 kJ.

Ein Gramm Eiweiß liefert 4 kcal, das entspricht 17 kJ.

Ein Gramm Kohlenhydrate liefert 4 kcal, das entspricht 17 kJ.

Ein Gramm Alkohol liefert 7 kcal, das entspricht 29 kJ.

Ein Gramm Ballaststoffe liefert 2 kcal, das entspricht 8 kJ.