

# „Light-Lebensmittel“



©euthymia - stock.adobe.com

VKI und Abt. Marktforschung, AK Steiermark, Februar 2020

## Irreführungspotenzial und Produktbeispiele

AK. Gerechtigkeit muss sein. **AK-Hotline** ☎ 05 7799-0



**Untersuchungsbericht**

# **„Light“-Lebensmittel**

## **Irreführungspotential und Produktbeispiele**

Projektleitung: Teresa Bauer BSc.

Wien, Februar 2020

## Inhaltsverzeichnis

Tabellenverzeichnis .....	3
1. Einführung .....	4
2. Marktsituation .....	6
3. Rechtliche Rahmenbedingungen.....	6
4. Irreführungspotential durch „Light“-Produkte.....	7
4.1 Gehalt an Zucker .....	8
4.2 Gehalt an Zusatzstoffen.....	10
4.3 Gehalt an Süßungsmitteln .....	11
5. Auslobungen und Lebensmittelbeispiele .....	13
5.1 „ohne Zuckerzusatz“/„weniger Zucker“ .....	13
5.1.1 Beispiel Müsli.....	14
5.1.2 Beispiel Kakaopulver .....	15
5.1.3 Beispiel Soja-Fruchtjoghurt .....	16
5.2 „weniger Kalorien“/ „kalorienreduziert“ .....	18
5.2.1 Beispiel Konfitüre .....	18
5.3 „light“/ „leicht“ .....	19
5.3.1 Beispiel Getränke .....	19
5.3.2 Beispiel Knabbergebäck.....	20
5.3.3 Beispiel Käse .....	21
5.4 „weniger Kohlenhydrate“ .....	23
5.4.1 Beispiel Eiweißbrot.....	23
5.5 „...% weniger Fett“/„fettreduziert“ .....	24
5.5.1 Beispiel Trinkjoghurt.....	24
5.5.2 Beispiel Mayonnaise.....	25
5.5.3 Beispiel Butter .....	27
5.5.4 Beispiel Extrawurst .....	28
5.5.5 Beispiel Brotaufstrich .....	30
6. Zusammenfassung.....	32
7. Tipps für KonsumentInnen .....	33

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Auszug über nährwertbezogene Angaben und Bedingungen für Ihre Verwendung. <sup>1</sup> .....	7
Tabelle 2: Auszug über Zutaten, die zum Zuckergehalt oder zur Süße des Produkts beitragen können .....	10
Tabelle 3: Zugelassene Süßstoffe in der EU. ....	12
Tabelle 4: Zugelassene Zuckeraustauschstoffe in der EU. ....	13
Tabelle 5: Vitalis Schokomüsli „30 % weniger Zucker“ .....	14
Tabelle 6: Nestle Nesquik „30 % weniger Zucker“ .....	16
Tabelle 7: Alpro Kirsche „ohne Zuckerzusatz“ .....	17
Tabelle 8: Darbo Erdbeere „kalorienreduziert“ .....	18
Tabelle 9: Clever Orange „light“ .....	19
Tabelle 10: Lorenz Naturals fein gesalzen „leicht“ .....	21
Tabelle 11: S-BUDGET Käse-Aufschnitt „leicht“ .....	22
Tabelle 12: New Lifestyle Eiweißbrot „81 % weniger Kohlenhydrate“ .....	23
Tabelle 13: New Lifestyle Trinkjoghurt „fettarm“ .....	25
Tabelle 14: Clever Mayonnaise mit Freilandeiern 25% Fett .....	26
Tabelle 15: nöm fasten Halbfettbutter „fettreduziert“ .....	28
Tabelle 16: Berger Wellness Extrawurst.....	29
Tabelle 17: Brunch Balance Kräuter 15 % Fett.....	30

## 1. Einführung

Übergewicht stellt für Österreich ein großes Gesundheitsproblem dar, denn knapp die Hälfte der ÖsterreicherInnen über 15 Jahren sind übergewichtig oder adipös (46,7 %).<sup>1</sup> Empfehlungen zur Gewichtsreduktion, die meist auf einer Kombination von Sport und gesunder, kalorienreduzierter Ernährung basieren, sind allgemein bekannt. In diesem Zusammenhang stellen „Light“-Lebensmittel durch ihren vermeintlich verminderten Kaloriengehalt eine optimale Lösung dar. Durch die ganzjährig erhältliche Produktauswahl ist schnell erkennbar, dass die in hellblau gehaltenen „Light“-Produkte äußerst beliebt sind. Ihr Image ist für viele KonsumentInnen vielversprechend: Voller Genuss bei wenig Kalorien. Mit Bänderolen, Schleifen und sonstigen Aufdrucken werden Produkteigenschaften hervorgehoben, die von „fettarm“, „fettreduziert“, „ohne Zuckerzusatz“ bis hin zu „weniger Zucker“ reichen. Durch die Wahl von „Light“-Produkten wird der Eindruck erweckt, eine gesündere Wahl zu treffen, die auch einen Vorteil bei der Gewichtsreduktion bzw. -stabilisierung bringen könnte.

Angaben zu einem verringerten Nährstoffgehalt wie „fettarm“, „zuckerreduziert“ oder „light“ werden in der der EU-Health Claims Verordnung als nährwertbezogene Angaben geregelt. Produkte dürfen als „light“ ausgelobt werden, wenn sie mindestens 30 % weniger Kalorien, Fett, Kohlenhydrate oder Zucker als vergleichbare Produkte enthalten. Zusätzlich muss auf dem Produkt deklariert werden, wodurch diese „leichtere“ Variante erzielt wird, beispielsweise durch eine Zucker- oder Fettreduktion.<sup>2</sup> So dürfen z.B. Kartoffelchips mit „light“ bezeichnet werden, wenn diese 30 % weniger Kalorien oder Fett als vergleichbare Kartoffelchips haben.

Eine Fettreduktion ist wie im Falle der Kartoffelchips zu befürworten. Doch nicht jede „Light“-Variante ist automatisch gesünder oder kalorienärmer als das reguläre Produkt. Bei der Reduktion eines Nährstoffs wie Fett oder Zucker kommt es zu Geschmackseinbußen. Diese versucht die Lebensmittelindustrie durch Zugabe von anderen geschmackstragenden Zutaten, Süßungsmitteln oder Zusatzstoffen auszugleichen. Das Ergebnis ist meist ein Lebensmittel, dass zwar hinsichtlich eines Nährstoffes „leicht“ ist, aber dennoch große Mengen an Fett, Zucker, Süßungsmitteln und Zusatzstoffen enthalten kann und somit keine empfehlenswerte Alternative darstellt. So kann sich z.B. auch in einem Lebensmittel mit „weniger Fett“ bei genauerer Betrachtung „mehr Zucker“ verbergen. Zuckerreduzierten Marmeladen, Fruchtjoghurts und Softdrinks wird oft mit Süßungsmitteln nachgeholfen, während Ersatzprodukte für Brotaufstriche, Schlagobers und Mascarpone deutlich mehr Zusatzstoffe benötigen. Ein Unterschied im Kaloriengehalt kann für bestimmte Produktgruppen wie Käse oder Soft Drinks deutlich ausfallen, bei Brotaufstrichen oder Knabbergebäck aber vernachlässigbar sein.

---

<sup>1</sup> Statistik Austria, Body-Mass-Index (BMI) nach WHO-Definition 2014  
[https://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/gesundheit/gesundheitsdeterminanten/bmi\\_bod\\_y\\_mass\\_index/105608.html](https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/gesundheitsdeterminanten/bmi_bod_y_mass_index/105608.html) Abgerufen am 28.02.2020

<sup>2</sup> Verordnung (EG) Nr. 1924/2006: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2007:012:0003:0018:DE:PDF> Abgerufen am 28.02.2020

Die erfreuliche Nachricht: Es gibt Produkte, bei denen die „Light“-Variante einen Platz in der täglichen Ernährung finden könnte. So enthalten viele mit „light“ beworbenen Käsesorten weniger Fett und Kalorien, ohne gleichzeitigem Zusatz von Zusatzstoffen. Gleiches gilt für fettreduzierte Milch und Milchprodukte wie Naturjoghurt oder Topfen. Fett ist jedoch ein Geschmacksträger, geschmackliche Unterschiede zu vollfetten Varianten sind daher möglich.

Jedes „Light“-Produkt enthält unterschiedliche Zutaten und weist eine andere Nährstoffzusammensetzung auf. Eine pauschale Bewertung von Light-Lebensmitteln wird so erschwert. Ob das mit „light“ angepriesene Produkt einen tatsächlichen Vorteil bietet, lässt sich nur durch den Vergleich mit regulären Produkten bestimmen. Das Augenmerk sollte hierbei auf die Zutatenliste und die Nährwerte gelegt werden.

## 2. Marktsituation

„Light“-Lebensmittel sind schon seit vielen Jahren hoch im Kurs. Etwa 90 Millionen Euro geben die ÖsterreicherInnen jährlich für diese Produkte aus. Vor allem bei Frauen finden „Light“-Varianten Anklang – 65 % Prozent der Käufer sind Frauen.<sup>3</sup>

Bei einer Facebook-Umfrage der Plattform „Lebensmittel-Check“ konnte gezeigt werden, dass 20,2 % der UserInnen „schon öfters“ „Light“-Produkte kauft, während knapp 80 % „eigentlich keine“ „Light“-Produkte einkauft. Von den NutzerInnen, die „schon öfters“ „Light“-Varianten einkaufen, waren knapp 89 % weiblich. An der Umfrage haben 391 Personen teilgenommen.

„Light“-Produkte sind bei Supermärkten, Discounter und Drogerien erhältlich. Sowohl Marken als auch Eigenmarken bieten Lebensmittel in „Light“-Varianten an. Auffallend ist, dass im Bereich der biologisch erzeugten Lebensmittel kaum „Light“-Produkte erhältlich sind.

In nahezu allen Lebensmittelkategorien sind „Light“-Produkte zu finden. Sowohl bei Milchprodukten, Fleischerzeugnissen, alkoholfreien Getränken, Saucen, Müslis, Müsliriegel als auch bei Knabbergebäck werden „Light“-Varianten angeboten. Für den folgenden Bericht werden Produktbeispiele zu diesen Kategorien gezeigt und bewertet. Bei Süßigkeiten wie Keksen, Schokolade oder Fruchtgummi sind „Light“-Varianten seltener zu finden.

Ein konkurrierender Trend sind proteinreiche Produkte. Das Sortiment wird hier laufend ausgeweitet und führt zu einer Reduktion der angebotenen „Light“-Produkte.

## 3. Rechtliche Rahmenbedingungen

Neben dem meist hellblauen Produktdesign kann eine Vielzahl an Auslobungen auf „Light“-Lebensmittel hinweisen. Diese meist nährwertbezogenen Angaben sind in der EU-Health Claims Verordnung geregelt.<sup>2</sup> Lebensmittel müssen bestimmte Bedingungen erfüllen, um mit nährwertbezogenen Angaben werben zu dürfen:

<b>Nährwertbezogene Angaben</b>	<b>Bedingungen für ihre Verwendung</b>
energiereduziert (z.B. kalorienreduziert)	Der Brennwert wurde um mindestens 30 % verringert. Es müssen die Eigenschaften angegeben werden, die zur Reduzierung des Gesamtbrennwerts des Lebensmittels führen (z.B. „kalorienreduziert“: 67 % weniger Kalorien als herkömmliche Marmeladen).
fettarm	Feste Lebensmittel enthalten nicht mehr als 3 g Fett/100 g oder nicht mehr als 1,5 g Fett/100 ml im Fall von flüssigen Lebensmitteln (1,8 g Fett pro 100 ml bei teilentrahmter Milch).
zuckerfrei	Das Produkt enthält nicht mehr als 0,5 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml.

<sup>3</sup> „Light-Produkte“: <https://www.forumgesundheit.at/cdscontent/?contentid=10007.688549> Abgerufen am 13.02.2020

weniger süß ohne Zuckerzusatz	Rechtlich nicht geregelt Das Produkt enthält keine zugesetzten Mono- oder Disaccharide oder andere Lebensmittel, die wegen ihrer süßenden Wirkung zugesetzt werden. Wenn das Lebensmittel von Natur aus Zucker enthält, sollte das Etikett auch den folgenden Hinweis enthalten: „Enthält von Natur aus Zucker“.
reduzierter (Name des Nährstoffs)- Anteil (z.B. reduzierter Fettgehalt, zuckerreduziert)	Der angegebene Nährstoffanteil wurde um mindestens 30 % gegenüber einem vergleichbaren Produkt reduziert. Ausnahme Mikronährstoffe (10 % Unterschied) und Natrium oder der entsprechende Gehalt an Salz (25 % Unterschied).
leicht (z.B. light, légère)	Das Produkt muss dieselben Bedingungen erfüllen wie die Angabe „reduziert“. Die Angabe muss außerdem mit einem Hinweis auf die Eigenschaften einhergehen, die das Lebensmittel „leicht“ machen (z.B. Kartoffelchips „leicht“: 30% weniger Fett).

Tabelle 1: Auszug über nährwertbezogene Angaben und Bedingungen für Ihre Verwendung.<sup>2</sup>

Bei allen Angaben der Tabelle 1 sind auch andere Angaben, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung haben, zulässig.

Ebenso können unspezifische und rechtlich nicht definierte Auslobungen wie „Fasten“, „Wellness“ oder „Balance“ auf „Light“-Lebensmittel hinweisen.

#### 4. Irreführungspotential durch „Light“-Produkte

Um zu verhindern, dass „ungesunde“ Lebensmittel mit nährwertbezogenen Angaben werben, sollten Nährwertprofile eingehalten werden.<sup>2</sup> Nährwertprofile sind Anforderungen an ein Lebensmittel. Durch Nährwertprofile werden maximale oder minimale Gehalte an bestimmten Nährstoffen im Lebensmittel definiert, um das Produkt mit nährwert- oder gesundheitsbezogene Angaben bewerben zu dürfen. Auf diese Weise sollen VerbraucherInnen vor Irreführung geschützt werden.<sup>4</sup> Beispielsweise sollten „fettreduzierte“ Kartoffelchips nicht gleichzeitig eine Salzbombe sein.

Die EU-Kommission wurde beauftragt ein Konzept für Nährwertprofile zu erstellen.<sup>2</sup> Bis heute wurde jedoch kein solches Konzept vorgelegt, möglicherweise werden Nährwertprofile sogar gänzlich aus der Verordnung gestrichen.<sup>5</sup> Lebensmittelhersteller können somit weiterhin „ungesunde“ Lebensmittel mit nährwertbezogenen Angaben bewerben, ohne Obergrenzen für Fett, Zucker oder Salz beachten zu müssen.

<sup>4</sup> Nährwertprofile und Health Claims:

[https://www.bfr.bund.de/de/fragen\\_und\\_antworten\\_zu\\_naehrwertprofilen\\_und\\_health\\_claims-9142.html#topic\\_9145](https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_naehrwertprofilen_und_health_claims-9142.html#topic_9145)

Abgerufen am 17.02.2020

<sup>5</sup> Nährwertprofile:

[https://www.vzbv.de/sites/default/files/downloads/2019/01/15/2018\\_vzbv\\_faktenblatt\\_naehrwertprofile.pdf](https://www.vzbv.de/sites/default/files/downloads/2019/01/15/2018_vzbv_faktenblatt_naehrwertprofile.pdf) Abgerufen

am 17.02.2020



Für KonsumentInnen erschwert sich so die Differenzierung: Bringt ein mit „light“ oder ähnlichen Angaben beworbenes Lebensmittel nun tatsächlich Vorteile oder ist es schlussendlich keine empfehlenswerte Alternative zu regulären Produkten? Viele KonsumentInnen achten beim Einkauf auf die Auswahl „gesunder“ Produkte - auf Produktauslobungen wie „light“, „zuckerreduziert“ oder „fettarm“ ist dabei aber kein Verlass. Denn „Light“-Lebensmittel sind per se keine „gesunden“ Produkte. Im folgenden Bericht wird durch Beispiele gezeigt, dass z.B. zucker- oder fettreduzierte Produkte zwar weniger Zucker oder Fett enthalten, der Kaloriengehalt aber meist vergleichbar mit herkömmlichen Produkten ist. Für KonsumentInnen, die sich eine Kalorienersparnis durch „Light“-Produkte erwarten, kann das eine herbe Enttäuschung sein.

Die auf den Produkten befindlichen Nährwerttabellen und Zutatenlisten können bei der Lebensmittelauswahl hilfreich sein. Um ein „Light“-Lebensmittel als empfehlenswert oder weniger empfehlenswert zu beurteilen ist meist ein Vergleich mit einem regulären Produkt notwendig. Für diesen Produktvergleich ist jedoch ein zusätzlicher Zeitaufwand notwendig, den viele KonsumentInnen aufgrund Zeitmangels nicht bei jedem Einkauf aufbringen können. Für Personen mit Sehschwäche kann der Vergleich von Produkten aufgrund der Schriftgröße erschwert werden (es bestehen rechtlich definierte Mindestschriftgrößen<sup>6</sup>).

Eine Hilfestellung kann der Nutri-Score bieten. Der Nutri-Score ist ein vereinfachtes System für die Nährwertkennzeichnung und auf immer mehr Produkten zu finden. In seine Berechnung wird sowohl der Gehalt an positiven Nährstoffen wie Ballaststoffen und Obst/Gemüseanteil als auch der Gehalt an negativen Nährstoffen wie Zucker miteinbezogen. Das Ergebnis ist eine fünfstufige Farbskala, die von Dunkelgrün (A = günstigste Nährstoffzusammensetzung) bis Rot (E = ungünstigste Nährstoffzusammensetzung) reicht. Derzeit ist die Verwendung des Nutri-Scores in Österreich freiwillig. Da Fett- und Zuckerbomben durch diese Codierung in Ampelfarben leichter erkannt werden können, ist eine verpflichtende Einführung des Nutri-Scores sinnvoll.<sup>7</sup> Auch im Zusammenhang mit „Light“-Lebensmitteln könnte der Nutri-Score bei der Einschätzung des Produkts hilfreich sein.

#### 4.1 Gehalt an Zucker

Zu viel Zucker tut auf Dauer nicht gut, sondern fördert die Entstehung von Karies, Übergewicht und Stoffwechselkrankheiten. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten Erwachsene deshalb bei durchschnittlich 2000 aufgenommenen Kilokalorien (kcal) pro Tag nicht mehr als 50 g freien Zucker zu sich nehmen. Das entspricht in etwa 10 Teelöffeln. Noch besser wäre es laut WHO, würden sich Erwachsene mit 5 Teelöffel Zucker pro Tag begnügen, Kinder mit entsprechend weniger. Zu „Freiem Zucker“ werden Monosaccharide (Glukose, Fruktose, Galaktose) und Disaccharide (Saccharose, Laktose, Maltose, Trehalose) gezählt, die

---

<sup>6</sup> Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 (Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV)): <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:de:PDF> Abgerufen am 24.02.2020

<sup>7</sup> Nutri-Score: <https://www.konsument.at/nutri-score012020> Abgerufen am 17.02.2020

Lebensmitteln zugesetzt werden. Auch natürlich vorkommender Zucker in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten zählt dazu.<sup>8</sup>

Neben dem klassischen Haushaltszucker wird für Lebensmittel eine Reihe an Zutaten verwendet, die zum Zuckergehalt oder zur Süße des Produkts beitragen. In der Zutatenliste sind diese süßenden Zutaten jedoch oft nicht auf den ersten Blick erkennbar:

<b>Name</b>	<b>Weitere Bezeichnungen und Eigenschaften</b>
Zucker, Saccharose	Haushaltszucker, aus Zuckerrübe oder Zuckerrohr gewonnen, Energiegehalt: 4,1 kcal/100 g
Glukose	wird auch als Traubenzucker oder Dextrose bezeichnet, ist ein Einfachzucker (Monosaccharid), geringere Süßkraft als Zucker aber gleicher Energiegehalt
Glukosesirup	aus Stärke hergestellt, besteht hauptsächlich aus Glukose, gleicher Energiegehalt wie Zucker
Glukose-Fruktose-Sirup, Fruktose-Glukose-Sirup	auch Isoglucose genannt, aus Weizen- oder Maisstärke hergestellt, enthält im Gegensatz zu Glukosesirup höhere Anteile an Fruktose, gleicher Energiegehalt wie Zucker
Fruktose	natürlich enthaltener Zucker in Obst und Gemüse (Fruchtzucker), gehört zur Gruppe der Monosaccharide, höhere Süßkraft als Zucker aber gleicher Energiegehalt. Wird auch in Form von Fruktosesirup in Lebensmitteln verwendet
Laktose	natürlich enthaltener Zucker in Milch und Milchprodukten (Milchzucker), gehört zur Gruppe der Zweifachzucker (Disaccharide), geringere Süßkraft als Zucker aber gleicher Energiegehalt
Magermilchpulver	durch Trocknung von Magermilch hergestellt, besteht zu über 50 % aus Laktose
Süßmolkenpulver	wird als Nebenprodukt bei der Käseherstellung aus Molke hergestellt, besteht zu ca. 70 % aus Laktose
Maltose	auch Malzzucker genannt, besteht aus zwei Molekülen Glukose, ist ein Disaccharid, geringere Süßkraft als Zucker, führt zu einem stärkeren Blutzuckeranstieg als Zucker
Malzextrakt, Gerstenmalzextrakt	bestehen zu über 50 % aus Maltose
Maltodextrin	wird aus Stärke hergestellt, ist ein Mehrfachzucker (Polysaccharid), gleicher Energiegehalt wie Zucker, schmeckt kaum süß, zählt lebensmittelrechtlich zu den Kohlenhydraten
Oligofruktose, Oligofruktosesirup	ist ein Polysaccharid, zählt lebensmittelrechtlich zu den Ballaststoffen (Verdauungsenzyme können es nicht abbauen), leicht süßer Geschmack, wird oft zuckerreduzierten Lebensmitteln zugesetzt
Honig	besteht vorrangig aus Glukose und Fruktose, etwas größere Süßkraft und geringerer Energiegehalt als Zucker, enthält etwas mehr Mineralstoffe als Zucker, sollte dennoch sparsam eingesetzt werden
Getrocknete Früchte	Durch Trocknung der Früchte wird Wasser entzogen. Die Inhaltsstoffe des Obstes liegen dann konzentriert vor, so auch der fruchteigene Zucker (Fruktose). Dieser ist in getrockneten Früchten etwa 4-mal höher als bei frischem Obst. Aus diesem Grund sind Trockenfrüchte sehr süß

<sup>8</sup> Guideline Sugars intake for adults and children: [https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars\\_intake/en/](https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)  
Abgerufen am 29.01.2020

	und enthalten mehr Kalorien als frisches Obst. Sie können in kleinen Portionen statt Süßigkeiten gegessen werden, sollten aber keine frische Obstportion ersetzen
Fruchtsaftkonzentrat	wird durch Wasserentzug aus Fruchtsaft hergestellt, ist reich an Fruktose

Tabelle 2: Auszug über Zutaten, die zum Zuckergehalt oder zur Süße des Produkts beitragen können<sup>9 10</sup>

Zusätzlich zur Zutatenliste ist auch durch die Nährwerttabelle eine Einschätzung des Zuckergehalts möglich. Die Gehalte an „Kohlenhydrate“ und „davon Zucker“ müssen in der Nährwerttabelle deklariert werden (z.B. Knuspermüsli Schoko: Kohlenhydrate: 57 g. Davon Zucker: 14 g). Der Begriff „Kohlenhydrate“ umfasst alle Kohlenhydrate, die der Körper zur Energiegewinnung verwenden kann. Einfach-, Zweifach-, Mehrfachzucker sowie Zuckeralkohole sind hier inbegriffen. Zusätzlich werden Einfach- und Zweifachzucker wie Milchzucker (Laktose), Fruchtzucker (Fruktose), Haushaltszucker (Saccharose, Zucker) oder Glukose unter dem Punkt „davon Zucker“ angegeben.

Anhand der Nährwerttabelle lässt sich allerdings nicht erkennen, ob der Zucker von Natur aus enthalten ist oder ob er dem Produkt zugesetzt wurde. Beispielsweise ist es durch den natürlicherweise in Milch vorkommenden Milchzucker nicht möglich, dass Milch oder daraus hergestellte Produkte wie Joghurt oder Topfencreme „zuckerfrei“ produziert werden. Dieser Milchzucker wird ebenso in der Nährwerttabelle bei „davon Zucker“ erfasst wie z.B. zugesetzter Glukosesirup oder Fruchtzucker aus Fruchtsaftkonzentraten. Besteht Verunsicherung, ob das Milchprodukt nun viel oder wenig zugesetzten Zucker enthält, lohnt sich ein Vergleich mit einem ähnlichen, naturbelassenen Produkt. So kann beispielsweise der Zuckergehalt eines gesüßten Trinkjoghurts (z.B. 13 g Zucker/100 g) mit dem Zuckergehalt von Naturjoghurt (ca. 4,5 g Zucker/100 g) verglichen werden. Aus der Differenz dieser beiden Werte ergibt sich der Gehalt an zugesetztem Zucker. In diesem Fall wurden dem Trinkjoghurt 8,5 g Zucker/100 g zugesetzt. Unter der Annahme, dass viele KonsumentInnen mehr als 100 g Trinkjoghurt auf einmal verzehren, kann das vermeintlich gesunde „Light“-Trinkjoghurt als Zuckerbombe angesehen werden.

## 4.2 Gehalt an Zusatzstoffen

Zusatzstoffe werden Lebensmitteln aus technologischen Gründen bei der Herstellung, Verarbeitung, Verpackung oder Lagerung zugesetzt. Sie werden z.B. zur Haltbarmachung, Färbung oder zum Süßen verwendet. Damit Lebensmittelzusatzstoffe von der EU zugelassen werden, müssen sie drei Bedingungen erfüllen: Sie müssen gesundheitlich unbedenklich und technologisch notwendig sein und dürfen die KonsumentInnen nicht täuschen. In der Regel werden ADI-Werte für Lebensmittelzusatzstoffe festgelegt. Diese verdeutlichen die Menge eines Zusatzstoffes, die ein Leben lang ohne Risiko für die Gesundheit verzehrt werden kann.

<sup>9</sup> Zuckerersatz: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/zucker-und-zuckerersatz-so-erkennen-sie-suessmacher-in-lebensmitteln-11552> Abgerufen am 17.02.2020

<sup>10</sup> Kohlenhydrate und Zucker: <https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/ernaehrung/kohlenhydrate-zucker> Abgerufen am 17.02.2020

Technologisch wirksame Zusatzstoffe müssen in der Zutatenliste mit ihrer E-Nummer oder ihrer speziellen Bezeichnung angegeben werden. Zusätzlich ist auch der Klassenname anzugeben. Er verdeutlicht den Zweck der Anwendung aufgrund seiner hauptsächlichen Wirkung für das Lebensmittel, zum Beispiel „Süßungsmittel: Erythrit“ oder „Süßungsmittel: E-968“.<sup>11</sup>

Sofern keine explizite Höchstmengenbegrenzung (und somit auch kein ADI-Wert) für einen Zusatzstoff festgelegt wurde, gilt das Prinzip „Quantum satis“: Die verwendete Menge von Zusatzstoffen soll „so viel wie nötig und so wenig wie möglich“ sein, um eine bestimmte Wirkung in einem Lebensmittel zu erreichen.<sup>12</sup>

Prinzipiell können Lebensmittelzusatzstoffe als sicher angesehen werden. Bestimmte Lebensmittelzusatzstoffe können jedoch bei empfindlichen Personen unerwünschte Reaktionen auslösen. Bei manchen Zusatzstoffen gibt es zudem Hinweise, dass Kleinkinder die akzeptable tägliche Aufnahmemenge (ADI-Wert) überschreiten könnten.<sup>13</sup>

Zusatzstoffe werden meist in stark verarbeiteten Lebensmitteln verwendet werden, die auch einen hohen Kalorien-, Zucker- oder Fettgehalt mit sich bringen. Durch einen reduzierten Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln kann auch die Aufnahme von Zusatzstoffen vermindert werden.

#### 4.3 Gehalt an Süßungsmitteln

Nicht nur die Zutaten aus Tabelle 2 sind für eine süßende Wirkung im Lebensmittel verantwortlich, auch Süßungsmittel werden häufig von der Lebensmittelindustrie eingesetzt. Süßungsmittel gehören zu den Zusatzstoffen. Unter Süßungsmittel werden Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe zusammengefasst.<sup>14</sup>

**Süßstoffe** sind nahezu energiefrei, da sie vom Körper kaum resorbiert werden können. Ihre Süßkraft ist bis zu 37.000-mal höher als die der Saccharose, sie verursachen außerdem keine Karies. Süßstoffe werden oft kombiniert, um eine verstärkte Süßkraft oder veränderte geschmackliche Eigenschaften im Produkt zu erzielen. Für nahezu jeden Süßstoff wurde eine akzeptable tägliche Aufnahmemenge festgelegt, die sich durch den ADI-Wert ausdrückt (Acceptable Daily Intake). Der ADI-Wert entspricht der Menge des Süßstoffes, die täglich lebenslang aufgenommen werden kann, ohne dass gesundheitliche Folgen zu erwarten sind.

Bei der Verwendung von Aspartam und/oder Aspartam-Acesulfamsalz muss der Hersteller darauf hinweisen, dass das Lebensmittel eine Phenylalaninquelle enthält.<sup>6</sup> Dieser Hinweis ist für Menschen mit der Stoffwechselkrankheit Phenylketonurie wichtig.

---

<sup>11</sup> Zusatzstoffe: <https://www.ages.at/themen/lebensmittelsicherheit/zusatzstoffe/> Abgerufen am 19.02.2020

<sup>12</sup> Gesetzliche Regelung Zusatzstoffe: [https://www.bfr.bund.de/de/gesetzliche\\_regelungen\\_fuer\\_lebensmittelzusatzstoffe-2273.html](https://www.bfr.bund.de/de/gesetzliche_regelungen_fuer_lebensmittelzusatzstoffe-2273.html) Abgerufen am 19.02.2020

<sup>13</sup> Zusatzstoffe und Gesundheit: <https://www.bzfe.de/inhalt/zusatzstoffe-und-gesundheit-1883.html#> Abgerufen am 19.02.2020

<sup>14</sup> Verordnung (EG) 1333/2008: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?qid=1571213048704&uri=CELEX:02008R1333-20190618> Abgerufen am 24.02.2020

Vor allem „Light“-Getränke kommen meist nicht ohne Süßstoffe aus. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sieht mit Süßstoff gesüßte Getränke als sinnvolle Hilfsmittel in der Gewichtsreduktion an, wenn sie Getränke mit Zucker ersetzen.<sup>17</sup> Es ist allerdings unerforscht, ob Light-Getränke tatsächlich beim Abnehmen helfen können. Zusätzlich gibt es Meinungen, dass Light-Getränke z.B. durch Anregung des Appetits eher Übergewicht fördern. Doch auch dazu fehlen wissenschaftlich fundierte Belege.<sup>15</sup> „Light“-Getränke sind für Kinder ungeeignet, da eine Überschreitung des ADI-Werts aufgrund des geringen Körpergewichts leichter möglich ist. Zusätzlich kommt es zu einer ungewollten Gewöhnung an den süßen Geschmack.

Süßstoffe	E-Nummer	ADI-Wert	Süßkraft <sup>a</sup>	kcal/g
Acesulfam-K	E 950	9 mg/kg KG	200	-
Aspartam	E 951	40 mg/kg KG	140	-
Aspartam - Acesulfamsalz	E 962	20 mg/kg KG	350	-
Cyclamate	E 952	7 mg/kg KG	35	-
Saccharin	E 954	5 mg/kg KG	450	-
Sucralose	E 955	15 mg/kg KG	600	-
Thaumatococcus	E 957	n. f.	2500	-
Neohesperidin DC	E 959	5 mg/kg KG	600	-
Steviolglycoside	E 960	4 mg/kg KG	250	-
Neotam	E 961	2 mg/kg KG	7000	-
Advantam	E 969	5 mg/kg KG	37000	-

Tabelle 3: Zugelassene Süßstoffe in der EU. <sup>16</sup>

ADI = Acceptable Daily Intake; KG = Körpergewicht; n. f. = nicht festgelegt. a Saccharose = 1.

**Zuckeraustauschstoffe** werden auch Zuckeralkohole oder mehrwertige Alkohole genannt. Sie liefern ca. 50 % weniger Energie als Zucker und haben eine geringere Süßkraft. Die Verstoffwechslung erfolgt insulinunabhängig, außerdem verursachen sie keine Karies (Ausnahme Sorbit). Bei einer übermäßig hohen Aufnahme von Zuckeraustauschstoffen sind Durchfälle und Blähungen möglich. Aus diesem Grund muss der Warnhinweis „Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“ auf einem Lebensmittel angegeben werden, wenn mehr als 10 % des Produkts auf Zuckeraustauschstoffe zurückzuführen ist. Durch die langfristige Aufnahme von Zuckeraustauschstoffen sind keine negativen gesundheitlichen Schädigungen bekannt. Im Gegensatz zu den Süßstoffen wurden für Zuckeraustauschstoffe keine ADI-Werte festgelegt. Fehler! Textmarke nicht definiert.

<sup>15</sup> Light-Getränke: <https://www.medizin-transparent.at/machen-light-getraenke-dick> Abgerufen am 30.01.2020

<sup>16</sup> Süßungsmittel: <https://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1784-suessstoffe> Abgerufen am 30.1.2020

Zuckeraustauschstoffe	E-Nummer	ADI-Wert	Süßkraft <sup>a</sup>	kcal/g
Sorbit/Sorbit sirup	E 420	n. f.	0,5	2
Mannit	E 421	n. f.	0,6	2
Isomalt	E 953	n. f.	0,5	2
Maltit/-sirup	E 956	n. f.	0,8	2
Polyglycitol/-sirup	E 964	n. f.	0,5	2
Laktit	E 966	n. f.	0,35	2
Xylit	E 967	n. f.	1,1	2
Erythrit	E 968	n. f.	0,6	0

Tabelle 4: Zugelassene Zuckeraustauschstoffe in der EU.<sup>16</sup>

ADI = Acceptable Daily Intake; KG = Körpergewicht; n. f. = nicht festgelegt. a Saccharose = 1.

Produkte mit Süßungsmittel müssen den Hinweis „mit Süßungsmittel(n)“ bzw. bei der Verwendung von Zuckerarten gemeinsam mit Süßungsmitteln „mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n)“ tragen.

Durch Süßungsmittel kann der Zuckerkonsum und die Energieaufnahme reduziert werden. Ein verändertes Darmmikrobiom konnte durch die Aufnahme von Süßungsmitteln bislang noch nicht eindeutig nachgewiesen werden. Süßstoffe sollten keinesfalls zusätzlich zu Zucker konsumiert werden, auch eine erhöhte Nahrungsaufnahme von Süßstoff-haltigen Lebensmittel sollte vermieden werden. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung ist der Einsatz von Süßstoffen in Ordnung, wenn eine Energiereduktion zur Vermeidung/Verminderung von Übergewicht das Ziel ist.<sup>17</sup>

Egal ob Zucker oder Süßungsmittel: Ein maßvoller, bewusster Umgang ist zu empfehlen.

## 5. Auslobungen und Lebensmittelbeispiele

### 5.1 „ohne Zuckerzusatz“/„weniger Zucker“

Die Angabe „ohne Zuckerzusatz“ findet sich u.a. auf Fruchtjoghurts, Fruchtsäften oder auch auf Müsliriegel. Viele KonsumentInnen assoziieren damit ein naturbelassenes, gesundes Produkt. Da sowohl Medien als auch verschiedenste Fachgesellschaften regelmäßig vor den Gefahren durch übermäßigen Zuckerkonsum warnen, polieren nun viele Lebensmittelhersteller ihre Produkte durch die Auslobung „ohne Zuckerzusatz“ auf. Doch „ohne Zuckerzusatz“ bedeutet nicht, dass in dem Produkt kein Zucker enthalten ist. Viele Zutaten enthalten von Natur aus Zucker und können zu einem süßen Geschmack des Lebensmittels beitragen. Ebenso kann bei Produkten mit „weniger Zucker“ der Zuckergehalt, genauso wie der Energiegehalt, weiterhin sehr hoch liegen.

<sup>17</sup> Süßstoffe: <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/suessstoffe-in-der-ernaehrung/>  
Abgerufen am 17.02.2020

### 5.1.1 Beispiel Müsli

In Müsli „ohne Zuckerzusatz“ werden meist süßende Zutaten kombiniert. Hier finden Zutaten wie Maltitsirup, Oligofruktosesirup oder Gerstenmalzextrakt ihre Verwendung, aber auch getrocknete, zuckerreiche Früchte wie Rosinen oder Datteln werden gerne und oft zugegeben.

Auch die Auslobungen „weniger süß“ oder „30 % weniger Zucker“ sind auf vielen Müsli zu finden. Durch diese Auslobungen erwarten sich KonsumentInnen weniger Zucker und weniger Kalorien als bei herkömmlichen Müsli. Bei der Angabe „30 % weniger Zucker“ muss zwar eine 30 %ige Reduktion des Zuckers im Vergleich mit regulären Müsli gegeben sein, eine Aussage über den tatsächlichen Zucker- und Kaloriengehalt kann so aber nicht getroffen werden.

**Beispiel Müsli**




(Bild: VKI)

<b>Dr. Oetker Vitalis Knusper Schoko „30 % weniger Zucker“</b>	
<b>Verkehrsbezeichnung</b>	Knuspermüsli Schoko weniger süß
<b>Energie/Kohlenhydrate/davon Zucker pro 100 g</b>	435 kcal / 57 g / 14 g
<b>Süßende Zutaten</b>	Oligofruktose, Zucker, Glukosesirup, 5 % Vollmilchschokolade (Zucker, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Kakaobutter, Süßmolkenpulver, Emulgator (Lecithine)), getrockneter Gerstenmalzextrakt, Magermilchpulver
<b>Einschätzung</b>	Keine Kaloriensparnis im Vergleich mit regulärem Schokomüsli

Tabelle 5: Vitalis Schokomüsli „30 % weniger Zucker“

Das **Dr. Oetker Vitalis Weniger süß Schoko Müsli** enthält im Vergleich zu normalem Vitalis Knuspermüsli Schoko 10 g Zucker weniger pro 100 g. Der Anteil der Vollkornhaferflocken wurde beim „Light“-Produkt um 3 % erhöht, der Schokoladeanteil blieb gleich. Auf gezuckerte Cornflakes wurde beim zuckerreduzierten Müsli gänzlich verzichtet, jedoch finden sich zusätzlich Oligofruktose, getrocknete Weizenkeime und Magermilchpulver in der Zutatenliste. Das Müsli wirbt mit einem verringerten Zuckergehalt, enthält aber sechs verschiedene süßende Zutaten. Hier macht sich der Hersteller Oligofruktose zunutze. Oligofruktose schmeckt süß, zählt lebensmittelrechtlich aber zu den Ballaststoffen. Der Ballaststoffgehalt ist im Vergleich mit dem regulären Schokomüsli deutlich erhöht (+7,6 g/100 g).

Ernüchternd ist der Blick auf den Kaloriengehalt, dieser unterscheidet sich kaum vom regulären Schokomüsli (435 kcal bzw. 439 kcal/100 g). Im zuckerreduzierten Müsli ist außerdem etwas mehr Fett enthalten (+1 g/100 g). Beide Varianten enthalten Aroma.

Mit diesem Produkt kann zwar die Zuckeraufnahme verringert werden, im Vergleich mit einem herkömmlichen Schokomüsli besteht jedoch keine Kalorienersparnis.

### 5.1.2 Beispiel Kakaopulver

Kakaos und Trinkschokoladen erfreuen sich vor allem bei Kindern größter Beliebtheit. Die Pulver, die zur Herstellung der schokoladigen Getränke verwendet werden, enthalten in den meisten Fällen viel Zucker. Einige Hersteller arbeiten bereits an ihren Rezepturen und versuchen den Zuckergehalt zu reduzieren.

**Beispiel Kakaopulver**



NAHRWERTE	Pro 100 g Pulver	Pro Glas Pulver + 20 fettarme Milch
Energie	1414 kJ <b>337 kcal</b>	598 kJ 142 kcal
Fett	3,8 g	3,7 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g	2,2 g
Kohlenhydrate	60,0 g	18,0 g
- davon Zucker	25,0 g	13,3 g
Ballaststoffe	<b>26,0 g</b>	3,5 g
Eiweiß	4,5 g	7,5 g
Salz	0,39 g	0,30 g
Vitamin E	13 mg (112%)	1,3 mg
Vitamin C	79 mg (99%)	7,9 mg
	1,1 mg (100%)	11 mg
	17 mg (100%)	17 mg



**Nestlé Nesquik**  
MIT BALLASTSTOFFEN 30 ZUCKER  
VITE VITE START in den Tag Das PLUS zur Milch  
**30% WENIGER ZUCKER\***  
Bei nahezu gleichem Kaloriengehalt pro Glas  
Bei dieser Portionsgröße: 2-3 Teelöffel (12,5 g) in 200 ml kalte Milch  
Energie pro 100 g: 1414 kJ / 337 kcal

(Bild: VKI)



Nestlé Nesquik „30 % weniger Zucker“	
<b>Verkehrsbezeichnung</b>	Kakaohaltiges Getränkepulver
<b>Energie/Kohlenhydrate/davon Zucker pro 100 g Pulver</b>	337 kcal / 60,0 g / 25,0 g
<b>Zutaten im Fokus</b>	Maltodextrin, Zucker, Maltodextrin (Ballaststoff), Glukosesirup, natürliche Aromen
<b>Einschätzung</b>	Keine Kalorienersparnis aber höherer Ballaststoffgehalt als reguläres Kakaopulver. Geschmackseinbußen sind durch den erhöhten Ballaststoffgehalt möglich.

Tabelle 6: Nestle Nesquik „30 % weniger Zucker“

Das kakaohaltige Getränkepulver **Nesquik** ist nun auch in einer zuckerreduzierten Variante erhältlich. Auf der Packung wird es mit „30 % weniger Zucker“ „bei nahezu gleichem Kaloriengehalt pro Glas“ und „mit Ballaststoffen“ beworben. Auffällig ist die doppelte Nennung von Maltodextrin in der Zutatenliste. Herkömmliches Maltodextrin ist ein Mehrfachzucker (Polysaccharid), es wird vom Körper zur Energiegewinnung herangezogen und hat einen ähnlichen Brennwert wie Zucker. Maltodextrin schmeckt kaum süß und zählt lebensmittelrechtlich zu den Kohlenhydraten. In zuckerreduzierten Lebensmitteln wird es häufig als Zuckerersatz eingesetzt. Lebensmittel mit Maltodextrin enthalten zwar weniger Ein- und Zweifachzucker, der Kaloriengehalt ist jedoch meist gleich.

Resistentes Maltodextrin wird ebenso durch Stärke gewonnen, es ist jedoch nicht verdaulich und wird (auch in der Nährwerttabelle) zu den Ballaststoffen gezählt. Der Ballaststoffgehalt des Produkts ist mit 26,0 g/100 g deutlich höher als bei vergleichbaren Pulvern für Kakaogetränke.

Nesquik zuckerreduziert enthält zwar weniger Zucker als reguläre kakaohaltige Getränkepulver, der Kaloriengehalt pro Portion Pulver ist aber nahezu ident. Es ist zu befürworten, dass der Ballaststoffgehalt durch die Verwendung von resistentem Maltodextrin erhöht wurde. Geschmackseinbußen sind durch die Verwendung des Ballaststoffes allerdings möglich.

### 5.1.3 Beispiel Soja-Fruchtjoghurt

Zuckerreduzierte Fruchtjoghurts bzw. Fruchtjoghurts „ohne Zuckerzusatz“ werden oft mit Süßungsmitteln oder Fruchtkonzentraten gesüßt.

### Beispiel Fruchtjoghurt



(Bild: VKI)

#### Alpro Kirsche „ohne Zuckerzusatz“

<b>Verkehrsbezeichnung</b>	Fermentiertes Sojaprodukt, Kirsche, angereichert mit Calcium und Vitaminen
<b>Energie/Kohlenhydrate/davon Zucker pro 100 g</b>	62 kcal / 6,2 g / 6,0 g
<b>Süßende Zutaten</b>	Saft aus Konzentrat (16,4 %)
<b>Einschätzung</b>	„ohne Zuckerzusatz“ bedeutet nicht „ohne Zucker“

Tabelle 7: Alpro Kirsche „ohne Zuckerzusatz“

**Alpro Kirsche** lockt mit aufgedruckten frischen Kirschen und den Auslobungen „mehr Frucht“ und „ohne Zuckerzusatz“. Von diesem Produkt könnte man sich nun ein gesundes, ungesüßtes Sojajoghurt mit vielen frischen Kirschen vorstellen. Doch ein Blick in die Zutatenliste zeigt anderes, denn Alpro Kirsche setzt sich aus Wasser, Kirsche (19,1 %) (Saft aus Konzentrat (16,4 %), Frucht (2,7 %)), geschälten Sojabohnen (9,7 %) und vielen weiteren Ingredienzien zusammen. Darunter findet sich auch Aroma. Das erwartet man in einem Produkt mit dieser Packungsaufmachung nicht unbedingt. Der Hauptanteil des Fruchtgehalts macht demnach nicht die Frucht an sich aus, sondern Kirschsafte aus Konzentrat.

Laut Hersteller wurde der Kirschsafte aus Konzentrat für die Geschmacksgebung zugesetzt. Dadurch ist die Auslobung „ohne Zuckerzusatz“ in Ordnung. Dennoch ist Saft aus Konzentrat bekanntlich zuckerreich, wie man auch am Zuckergehalt des Produkts erkennt (6,0 g/100 g). Zum Vergleich: Ein Sojajoghurt natur derselben Marke enthält 0 g Zucker/100 g. Die Auslobung „ohne Zuckerzusatz“ bedeutet hier also nicht „ohne Zucker“.

## 5.2 „weniger Kalorien“/ „kalorienreduziert“

### 5.2.1 Beispiel Konfitüre

Konfitüren beinhalten neben einem hohen Fruchtgehalt meist auch viel Zucker. In Konfitüren erfüllt Zucker jedoch nicht nur einen süßenden Zweck, dieser ist auch für die Konservierung essenziell. Nichtsdestotrotz sind Konfitüren erhältlich, die mit einer Zucker- oder Kalorienreduktion beworben werden.



<b>Darbo Kalorienbewusst Erdbeere „kalorienreduziert“</b>	
<b>Verkehrsbezeichnung</b>	Kalorienreduzierte Konfitüre Erdbeere mit Zucker und Süßungsmitteln
<b>Energie/Kohlenhydrate/davon Zucker pro 100 g</b>	80 kcal / 24 g / 18 g
<b>Süßende Zutaten</b>	Erdbeeren, Fruktose, Süßungsmittel Erythrit und Acesulfam-K, Aroniabeerensaftkonzentrat, Schwarzes Holundersaftkonzentrat
<b>Einschätzung</b>	Kann eine normale Marmelade ersetzen, Süßungsmittel müssen aber in Kauf genommen werden.

Tabelle 8: Darbo Erdbeere „kalorienreduziert“

Darbo bietet sowohl zucker- als auch kalorienreduzierte Konfitüren an. Die Konfitüre Darbo Kalorienbewusst Erdbeere hat laut Auslobung 67 % weniger Kalorien als herkömmliche Konfitüren. Die reguläre Erdbeerkonfitüre von Darbo enthält deutlich mehr Kalorien (+148 kcal/100 g) und Zucker (+37 g/100 g) als die kalorienreduzierte Variante.

Ein Kalorien-Einsparungspotential ist im Vergleich mit regulär gesüßten Konfitüren gegeben. Jedoch müssen im Gegenzug die Süßungsmittel Erythrit und Acesulfam-K in Kauf genommen werden.

## 5.3 „light“/ „leicht“

### 5.3.1 Beispiel Getränke

Gezuckerte Getränke wie Limonaden können, wenn sie regelmäßig konsumiert werden, Übergewicht verursachen. Da sie somit zur steigenden Anzahl von Übergewichtigen und Fettleibigen beitragen, sollte ihr Konsum reduziert werden.<sup>18</sup> „Light“-Getränke scheinen durch ihren niedrigen Kalorien- und Zuckergehalt eine gute Alternative darzustellen. Doch wo „Light“-Getränke sind, da sind in der Regel auch Süßungsmittel.

Beispiel Limonade	
 	
(Bild: VKI)	
Clever Orange „light“	
<b>Verkehrsbezeichnung</b>	Zuckerreduziertes Erfrischungsgetränk mit Orangengeschmack, mit Zucker und Süßungsmitteln
<b>Energie/Kohlenhydrate/davon Zucker pro 100 ml</b>	8 kcal / 1,9 g / 1,8 g
<b>Süßende Zutaten</b>	Orangensaft aus Orangensaftkonzentrat (3 %), Fruktosesirup, Süßungsmittel: Natriumcyclamat, Acesulfam K, Sucralose
<b>Einschätzung</b>	Kann eine reguläre Orangenlimonade ersetzen, Wasser sollte aber die Flüssigkeitsquelle Nr. 1 bleiben

Tabelle 9: Clever Orange „light“

Das Erfrischungsgetränk **Clever Orange light** hat laut Packungsaufschrift 78 % weniger Kilokalorien und 80 % weniger Zucker als herkömmliche Orangenlimonade. Der enthaltene Zucker ist auf den Orangensaft aus Orangensaftkonzentrat und auf den Fruktosesirup

<sup>18</sup> Hauner H et al., Evidence-Based Guideline of the German Nutrition Society: Carbohydrate Intake and Prevention of Nutrition-Related Diseases. Ann Nutr Metab 2012;60(suppl 1):1-58. doi: 10.1159/000335326

zurückzuführen. Der Kaloriengehalt wirkt mit 8 kcal/100 ml zwar wenig, eine ganze Flasche (1,5 l) enthält dennoch 120 kcal und eine große Menge an Süßstoffen. Im Vergleich mit einer herkömmlichen Orangenlimonade kann man mit Clever Orange light zwar knapp 500 kcal einsparen, Wasser sollte aber dennoch die wichtigste Flüssigkeitsquelle bleiben.

Für Personen mit Abnehmwunsch kann diese Orangenlimonade eine Alternative zur regulären, kalorienreichen Limonade darstellen. Um eine Entwöhnung vom süßen Geschmack zu erreichen sollte der Konsum von Limonaden, egal ob mit Zucker oder mit Süßungsmitteln gesüßt, aber generell die Ausnahme darstellen.

### 5.3.2 Beispiel Knabbergebäck

Auch im Knabbergebäck-Sortiment sind „Light“-Varianten zu finden, die mit einem reduzierten Fettgehalt locken. Doch auch hier bedeutet eine Fettreduktion nicht pauschal eine Kalorienersparnis. Die Gesamtkalorien unterscheiden sich bei „Light“-Knabbergebäck oft nur unwesentlich von regulären Produkten. Um Geschmackseinbußen durch die Fettreduktion zu minimieren, kann „Light“-Knabbergebäck zum Teil auch einen höheren Salzgehalt als vergleichbares Knabbergebäck aufweisen. Ein Blick in die Nährwertabelle bleibt unerlässlich.

**Beispiel Knabbergebäck**



Durchschnittliche Nährwertangaben Average nutrition information Valori nutrizionali medi		100 g
Energie / energy / energia		472 kcal
Fett / fat / grassi		22 g
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturated / di cui acidi grassi saturi		1,7 g
Kohlenhydrate / carbohydrate / carboidrati		60 g
davon Zucker / of which sugars / di cui zuccheri		<0,5 g
Ballaststoffe / fibre / fibre		4,1 g
Eiweiß / protein / proteine		6,4 g
Salz / salt / sale		2,9 g

© Fettreduzierte Kartoffelchips in Schale geröstet mit Magerfleisch, Sonnenblumenöl (22%), Salz, Meersalz, Kann Milch enthalten. Nicht als herkömmliche Chips. Unter Schutzfolie verpackt. Vor Gebrauch schütteln. Ungeeignet für Kinder.



(Bild: VKI)

<b>Lorenz Naturals fein gesalzen „leicht“</b>	
<b>Verkehrsbezeichnung</b>	Fettreduzierte Kartoffelchips in Schale geröstet mit Meersalz
<b>Energie/Fett/davon gesättigte Fettsäuren pro 100 g</b>	472 kcal / 22 g / 1,7 g
<b>Problematik</b>	Salzgehalt (2,5 g/100 g)
<b>Einschätzung</b>	Höherer Salzgehalt als reguläre Chips und weiterhin hoher Kaloriengehalt

Tabelle 10: Lorenz Naturals fein gesalzen „leicht“

Chips essen und dabei Fett und Kalorien sparen – das dürfte viele KonsumentInnen beim Kauf der Lorenz Naturals Kartoffelchips in der Sorte „fein gesalzen und leicht (30 % weniger Fett)“ ansprechen. Der Fettgehalt ist wie ausgelobt niedriger als bei vergleichbaren Chips (ca. 8-9 g/100 g weniger). Beim Kaloriengehalt macht sich das aber nur wenig bemerkbar: Im Vergleich mit regulären Chips enthalten die „Light“-Chips 50 kcal weniger pro 100 g. Der Kaloriengehalt ist mit 472 kcal/100 g weiterhin sehr hoch. Überraschend ist, dass die „Light“-Chips mehr Salz als reguläre Chips der gleichen Marke enthalten (+0,6 g). Der Hinweis „fein gesalzen“ täuscht hier. KonsumentInnen könnten durch diese Auslobung eine salzreduzierte Chips-Variante vermuten.

Eine Fettreduktion bei gleichzeitiger Steigerung des Salzgehalts ist nicht zu befürworten. KonsumentInnen sollten Kartoffelchips aufgrund des hohen Kalorien-, Fett- und Salzgehalts nur in Maßen genießen, egal ob es sich dabei um „Light“-Chips oder reguläre Chips handelt.

### 5.3.3 Beispiel Käse

Käse aus Österreich muss die Angabe „F.i.T.“ bzw. „Fett in der Trockenmasse“ führen. Da Käse neben Trockenmasse zu einem Gutteil aus Flüssigkeit besteht, liegen die absoluten Fettgehalte deutlich unter den angegebenen F.i.T.-Werten. Als Faustregel kann gelten, dass der absolute Fettanteil von Hartkäsen etwas höher ist als jener von Weichkäsen. Einige Beispiele: In Camembert mit 45 % F.i.T. finden sich absolut nur 18 % Fett, in Bergkäse oder Emmentaler mit 45 % F.i.T. 30 % Fett und in Tilsiter mit 45% F.i.T. 25% Fett. Durch die Auswahl der Käsesorte ist so bereits eine Fett- und Kalorienersparnis möglich.

Innerhalb der Käsesorten werden meist unterschiedliche Fettstufen hergestellt. Ab einer Reduktion des absoluten Fettgehalts um -30 % im Vergleich mit der sonst üblichen Fettstufe darf die Auslobung „light“ bzw. „leicht“ erfolgen. Für die Herstellung von Käse mit reduziertem Fettgehalt werden in der Regel keine zusätzlichen Zusatzstoffe oder andere unerwünschte Zutaten verwendet. Doch „light“ oder „fettreduziert“ bedeutet nicht automatisch fettarm. Weichkäse wie Camembert mit 60 % F.i.T. enthält ca. 34 % Fett absolut, auch die entsprechende „Light“-Variante kann noch einiges an Fett enthalten. Das bedeutet, dass auch „light“ und „fettreduzierte“ Varianten mitunter noch recht fettreich sein können. Ein genauer Blick auf das Kleingedruckte bleibt also jenen, die es genau wissen wollen, nicht erspart.

## Beispiel Käse



(Bild: VKI)

### S-BUDGET Käse-Aufschnitt 3 Sorten „leicht“

<b>Verkehrsbezeichnung</b>	Käse-Aufschnitt leicht aus pasteurisierter Milch, Gouda fettreduziert 30 % F.i.T. – Edamer fettreduziert 30 % F.i.T. – Maasdamer Schnittkäse fettreduziert 30 % F.i.T.
<b>Energie/Fett/davon gesättigte Fettsäuren pro 100 g</b>	263 kcal / 16 g / 11 g
<b>Problematik</b>	-
<b>Einschätzung</b>	Gute Alternative zu regulärem Käse, Geschmackseinbußen möglich

Tabelle 11: S-BUDGET Käse-Aufschnitt „leicht“

Der Käse Aufschnitt von S-BUDGET begründet seine Auslobungen „leicht“ und „fettreduziert“ wie folgt: „leicht/fettreduziert, da mind. 30 % weniger Fett als vergleichbarer Aufschnitt aus Gouda 45 % F.i.T, Edamer 40 % F.i.T. und Maasdamer 45 % F.i.T.“ Doch der „Light“-Käse punktet nicht nur durch seine Fettreduktion, auch eine Kalorienersparnis ist möglich. Im Vergleich mit einem Gouda 45 % F.i.T. können durch die Bevorzugung von Gouda 30 % F.i.T. rund 70 kcal/100 g eingespart werden.

Durch die Bevorzugung von „Light“-Käse können Fett und Kalorien eingespart werden, ein veränderter Geschmack ist durch die Fettreduktion allerdings möglich. Käsesorten, die von Haus aus fettreich sind, können auch in der „Light“-Variante noch viel Fett enthalten.

## 5.4 „weniger Kohlenhydrate“

### 5.4.1 Beispiel Eiweißbrot

Eiweißbrote werden für eine kohlenhydratreduzierte und eiweißreiche Ernährung beworben, wie sie oft von SportlerInnen und Abnehmwilligen durchgeführt wird. Durch ihre mediale Darstellung erwecken sie den Eindruck, dass sie zu einem Gewichtsverlust „über Nacht“ führen können. Durch Zutaten wie Ölsamen, Weizeneiweiß, Soja und Süßlupinen weisen diese speziellen Brote zwar einen höheren Gehalt an pflanzlichem Eiweiß, aber auch gleichzeitig einen höheren Fett- und Kaloriengehalt im Vergleich mit normalem Brot auf.

Wegen ihrer Inhaltsstoffe sollen sie die Insulinausschüttung am Abend reduzieren und damit beim Abnehmen helfen. Leider gibt es für diese Aussage keine wissenschaftlichen Belege. Noch immer zählt bei einer Diät die gesamte Energiebilanz. Sicher ist: Wer Eiweißbrot kauft, bezahlt dafür einen vergleichsweise hohen Preis. Für ein halbes Kilo muss der Kunde im Durchschnitt etwa 3 Euro hinlegen. Um die perfekte Textur, Haltbarkeit und den optimalen Geschmack zu erzielen ist außerdem oft eine Reihe an Zusatzstoffen notwendig.

**Beispiel Eiweißbrot**

(Bild: VKI)

**New Lifestyle Eiweißbrot „81 % weniger Kohlenhydrate“**

<b>Verkehrsbezeichnung</b>	Eiweißbrot
<b>Energie/Kohlenhydrate/davon Zucker pro 100 g</b>	264 kcal / 7,5 g / 2,6 g
<b>Problematik</b>	Kalorien- und Fettgehalt (13 g/100 g)
<b>Einschätzung</b>	Enthält mehr Eiweiß aber auch mehr Kalorien und Fett als herkömmliche Vollkornbrote

Tabelle 12: New Lifestyle Eiweißbrot „81 % weniger Kohlenhydrate“



Das Eiweißbrot von New Lifestyle enthält laut Auslobung 81 % weniger Kohlenhydrate als ein herkömmliches Vollkornbrot. Der Kohlenhydratanteil fällt mit 7,5 g/100 g zwar sehr gering aus, andererseits ist der Kaloriengehalt des Eiweißbrotes um ca. 15 %-20 % höher als bei regulären Vollkornbrot. Der Fettgehalt des New Lifestyle Eiweißbrotes ist ebenso nicht unbeachtlich, es enthält 3-10 Mal so viel Fett wie herkömmliches Vollkornbrot.

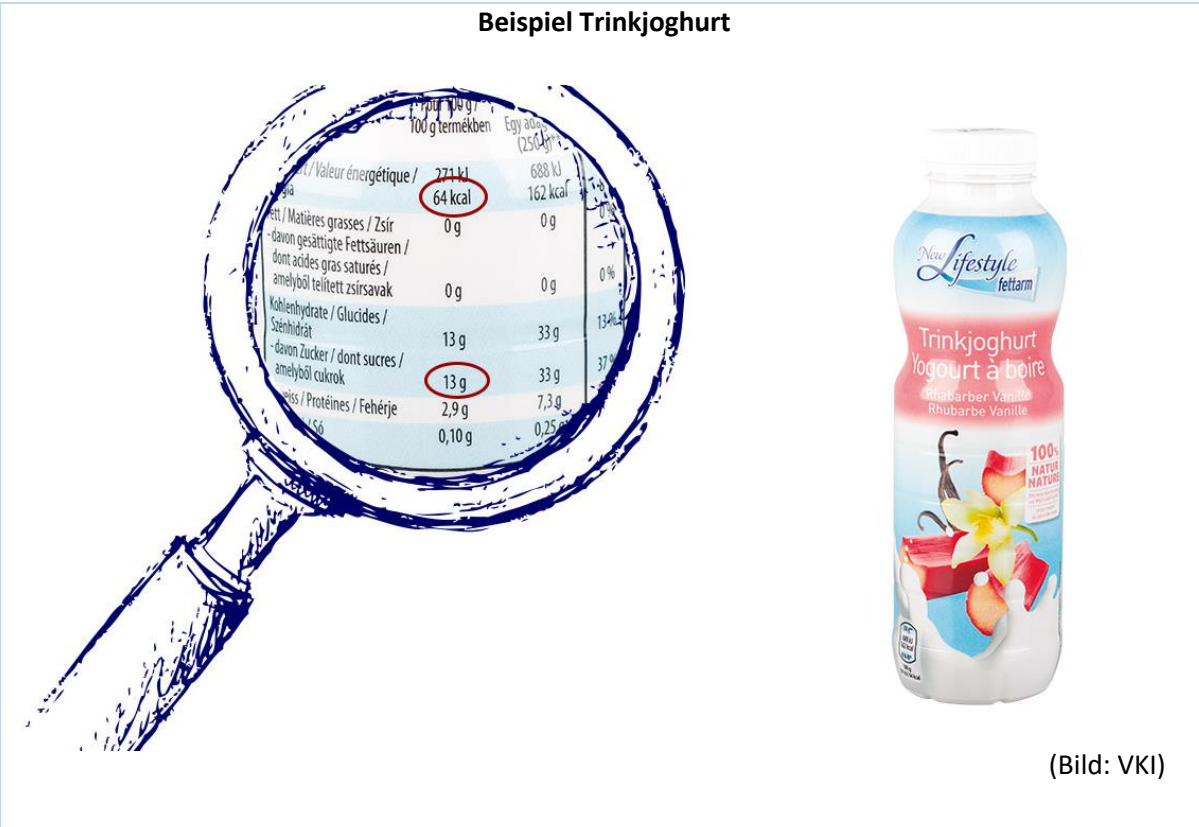
Auch in diesem Fall bedeutet die Auslobung eines reduzierten Kohlenhydratanteils nicht zwangsläufig einen reduzierten Energiegehalt. Eiweißbrote enthalten teilweise mehr Kalorien und Fett als reguläre Brote. Produkte mit hohem Proteingehalt sind für gesunde Menschen in der Regel nicht notwendig. Durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann der Proteinbedarf ohne Probleme gedeckt werden, auch wenn zusätzlich Sport betrieben wird.

## 5.5 „...% weniger Fett“/„fettreduziert“

### 5.5.1 Beispiel Trinkjoghurt

Trinkjoghurts werden mit einer vermeintlich gesunden Mischung aus Joghurt und Frucht beworben. Doch in den meist überdimensionierten Flaschen sind auch große Mengen an Zucker und Fett enthalten. „Light“-Varianten nehmen sich diesem Problem an und stellen sich als figurfreundliche Alternative dar. Doch auch bei ihnen sind zugesetzter Zucker, Süßungsmittel und weitere Zusatzstoffe nicht fern.

**Beispiel Trinkjoghurt**



	100 g termékben	Egy adagban (250 g)
Energia / Valeur énergétique /	271 kJ	688 kJ
	64 kcal	162 kcal
Fett / Működőanyagok / Zsír	0 g	0 g
- davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / amelyből telített zsírsavak	0 g	0 g
Kohlenhydrate / Glucides / Szénhidrát	13 g	33 g
- davon Zucker / dont sucres / amelyből cukrok	13 g	33 g
Proteins / Proteines / Fehérje	2,9 g	7,3 g
Só / Só / Só	0,10 g	0,25 g

(Bild: VKI)

<b>New Lifestyle Trinkjoghurt Rhabarber Vanille „fettarm“</b>	
<b>Verkehrsbezeichnung</b>	Trinkjoghurt aus pasteurisierter entrahmter Milch mit 0,1 % Fett im Milchanteil, mit Rhabarbersaft und Vanilleschotenextrakt
<b>Energie/Fett/davon gesättigte Fettsäuren pro 100 g</b>	64 kcal / 0 g / 0 g
<b>Süßende Zutaten</b>	10,7 % Rhabarbersaft aus Rhabarbersaftkonzentrat, Zucker, Dextrose
<b>Einschätzung</b>	Hoher Kalorien- und Zuckergehalt, kein Vorteil gegenüber herkömmlichen Trinkjoghurts

Tabelle 13: New Lifestyle Trinkjoghurt „fettarm“

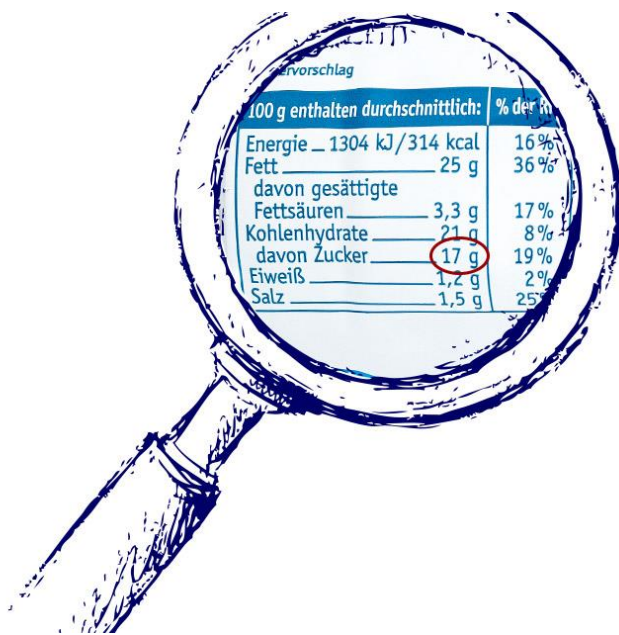
Das Trinkjoghurt von New Lifestyle lockt mit der Auslobung „fettarm“. Die Nährwerttabelle verdeutlicht, dass das Trinkjoghurt 0 g Fett/100 g enthält. Das Problem liegt hier an anderer Stelle: Mit 13 g Zucker/100 g enthält das Produkt mehr Zucker als reguläre, nicht fettreduzierte Trinkjoghurts. Das schlägt sich auch im Kaloriengehalt nieder, dieser ist mit 64 kcal/100 g mit dem Kaloriengehalt von Vollmilch (3,6 % Fett) vergleichbar. Eine gesamte Flasche des Trinkjoghurts (500 ml) enthält 320 kcal und 65 g Zucker. Laut Verpackung enthält das Produkt zwei Portionen zu je 250 g, auch hier ist der Kaloriengehalt mit 162 kcal und 33 g Zucker nicht unerheblich. Etwa 12 g der 33 g Zucker sind durch den natürlich in Milch vorkommenden Milchzucker bedingt. Die restlichen 21 g Zucker sind auf den Rhabarbersaft aus Rhabarbersaftkonzentrat sowie auf den zugesetzten Zucker und Dextrose zurückzuführen. Mit 250 g des Joghurtgetränks wird so bereits knapp die Hälfte der maximal empfohlenen Tagesaufnahme an Zucker (50 g) erreicht.<sup>8</sup>

Das Trinkjoghurt zeigt sich auf den ersten Blick figurfreundlich, bietet nach genauem Nachlesen aber keinen Vorteil zu herkömmlichen Trinkjoghurts. Das Produkt enthält zwar kein Fett, dem Geschmack wird aber mit einer großen Portion Zucker nachgeholfen.

### 5.5.2 Beispiel Mayonnaise

Mayonnaise ist bekanntlich fettreich. Die Lebensmittelindustrie steuert dem „fetten“ Image entgegen und stellt Mayonnaisen in den Fettstufen 25 %, 50 % und 80 % her. Beim Griff zur fettreduzierten Mayonnaise erhoffen sich viele KonsumentInnen eine gesündere und figurfreundlichere Wahl. So einfach ist es aber leider nicht.

### Beispiel Mayonnaise fettreduziert



(Bild: VKI)

#### Clever Mayonnaise mit Freilandeiern 25 % Fett

<b>Verkehrsbezeichnung</b>	Mayonnaise, 25 % Fett
<b>Energie/Fett/davon gesättigte Fettsäuren pro 100 g</b>	314 kcal / 25 g / 3,3 g
<b>Zutatenliste</b>	Trinkwasser, 24 % Sonnenblumenöl, Glukosesirup, 4,3 % pasteurisiertes Eigelb, modifizierte Stärke, Speisesalz, Weingeistessig, Säuerungsmittel: Citronensäure, Milchsäure; Gewürze (enthält Senfsaat), Speisewürze (Speisesalz, Kartoffelstärke, Glukose, Saccharose, Aroma, Gewürze, Gewürzextrakte), Zucker, Konservierungsstoff: Sorbinsäure; Verdickungsmittel: Guarkernmehl, Xanthan; natürliches Aroma
<b>Einschätzung</b>	Hoher Zuckergehalt, kein Vorteil gegenüber herkömmlicher Mayonnaise

Tabelle 14: Clever Mayonnaise mit Freilandeiern 25% Fett

Die Clever Mayonnaise ist weder als „light“ noch als „fettreduziert“ o. ä. ausgewiesen, sie weist im Vergleich mit herkömmlicher Mayonnaise aber einen deutlich geringeren Fettgehalt auf (25 % Fett vs. 80 % Fett). Das scheint auf den ersten Blick von Vorteil zu sein, auch der Kaloriengehalt fällt um 440 kcal geringer aus als bei der regulären Mayonnaise.

Das Bild trüben schließlich die Zutatenliste und der ausgewiesene Zuckergehalt. An 3. Stelle der Zutatenliste findet sich Glukosesirup, der somit in größerer Menge als Eigelb enthalten ist. Auch in der verwendeten Speisewürze befinden sich zwei verschiedene Zuckerarten (Glukose, Saccharose), schlussendlich wird auch Zucker selbst als Zutat genannt. In dieser Mayonnaise befinden sich also vier verschiedene Zuckerarten, das spiegelt sich auch in der

Nährwerttabelle wieder. Pro 100 g enthält diese Mayonnaise 17 g Zucker, während vergleichbare Vollfettmayonnaise gerade einmal 2 g Zucker beinhaltet.

Für diese fettreduzierte Mayonnaise werden außerdem fünf Zusatzstoffe, Glukosesirup sowie Speisewürze inkl. Aroma benötigt, die in der 80 % Fett Mayonnaise keine Verwendung finden.

Durch diese Mayonnaise können Fett und Kalorien gespart werden. Diese Ersparnis hat aber den bitteren Nebeneffekt, dass man dafür einen hohen Zuckergehalt sowie eine Reihe an Zusatzstoffen in Kauf nehmen muss.

### 5.5.3 Beispiel Butter

Die Bezeichnung „Butter“ ist EU-weit in der Verordnung (EU) Nr. 1308/2013<sup>19</sup> definiert. Das Erzeugnis muss einen Milchfettgehalt von 80-90 % aufweisen, der Wassergehalt darf max. 16 % betragen. Als Zutaten dürfen nur Milch, Rahm, Molkenrahm, Salz und der Farbstoff Beta-Carotin verwendet werden.

Butter ist allerdings auch in fettreduzierten Varianten erhältlich, beispielsweise als Dreiviertelfettbutter oder Halbfettbutter. Halbfettbutter ist als „Erzeugnis mit einem Milchfettgehalt von mindestens 39 % und höchstens 41 %“ definiert.<sup>19</sup>



<sup>19</sup> Verordnung (EU) Nr. 1308/2013: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/de/TXT/?uri=CELEX:32013R1308> Abgerufen am 25.02.2020

<b>nöm fasten Halbfettbutter „fettreduziert“</b>	
<b>Verkehrsbezeichnung</b>	Halbfettbutter 40 % Fett
<b>Energie/Fett/davon gesättigte Fettsäuren pro 100 g</b>	387 kcal / 40,1 g / 24,1 g
<b>Zutatenliste</b>	Teebutter aus pasteurisiertem Rahm (49 %), Wasser, Milcheiweiß, modifizierte Stärke, Stabilisatoren: Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Carrageen; Speisesalz, Säureregulator: Milchsäure, Farbstoff: Carotin, Konservierungsmittel: Sorbinsäure, Aroma
<b>Einschätzung</b>	Kann herkömmliche Butter ersetzen, aber viele Zusatzstoffe enthalten und weiterhin hoher Energiegehalt

Tabelle 15: nöm fasten Halbfettbutter „fettreduziert“

Die nöm fasten Halbfettbutter wirbt mit „fettreduziert“, da sie „50 % weniger Fett als herkömmliche Butter“ enthält. Tatsächlich weist die Halbfettbutter 50 % weniger Fett und knapp 50 % weniger Kalorien als reguläre Butter auf. Durch den Einsatz von Milcheiweiß enthält die Halbfettbutter etwas mehr Eiweiß (3,7 g) als herkömmliche Butter (0,7 g) - bei einer Portion von ca. 10 g ist das aber kaum relevant.

Bei der Halbfettbutter sind eine Reihe an Zusatzstoffen und auch Aroma notwendig, um gewohnte Eigenschaften wie Streichfähigkeit, Geschmack und Haltbarkeit zu erreichen. Im Unterschied zu regulärer Butter ist sie durch den hohen Wassergehalt nicht zum Braten und Einfrieren geeignet. Der Kilopreis ist bei diesem Produkt um ca. 2 € höher als bei herkömmlicher Butter.


Eine Kalorienersparnis ist durch die Verwendung von Halbfettbutter möglich, Zusatzstoffe und ein leicht erhöhter Preis müssen aber in Kauf genommen werden. Um Fett einzusparen sollte der Konsum von Butter reduziert werden, unabhängig von der Sorte. Denn auch die Halbfettbutter besteht zu 40 % aus Fett. Alternativen zu Butter und Halbfettbutter stellen z.B. Frischkäse oder Topfen dar, diese können ebenso auf Brot gestrichen werden, haben deutlich weniger Kalorien und Fett und kommen mit weniger bzw. ohne Zusatzstoffen aus.

#### 5.5.4 Beispiel Extrawurst

Extrawurst ist eine traditionelle österreichische Brühwurst und von so gut wie keiner Feinkosttheke wegzudenken. Das Österreichische Lebensmittelbuch definiert erlaubte Fleischsorten und weitere Zutaten für in Österreich hergestellte Extrawurst. Die Hauptzutat herkömmlicher Extrawurst ist Rind- bzw. Schweinefleisch.

Wurst trägt neben Speiseölen, Speisefetten und Milchprodukten erheblich zur Fettaufnahme bei. Eine fettarme Extrawurst scheint hier die Lösung zu sein.

## Beispiel Extrawurst



Zutaten: Schweinefleisch 72%, Trinkwasser, Speisesalz, Dextrose, Stabilisatoren: E450, E451, E452; Maltodextrin, Antioxidationsmittel: E301, E300, Gewürze, Aromen, Verdickungsmittel: E401, E466, Säureregulator: E516, Farbstoff: E120, Konservierungsstoff: E250. Unter Schutzatmosphäre verpackt. Nach dem Öffnen zum unmittelbaren Verzehr bestimmt.

Ingredienti: carne di suino 72%, acqua, sale, dextrosio, stabilizzanti: E450, E451, E452, maltodestrine, antiossidanti: E301, E300, spezie, aromi, addensanti: E401, E466, regolatore di acidità: E516, colorante: E120, conservante: E250. Imballato in atmosfera protettiva. Apertura: consumare immediatamente.

szarvaslár 72%, ivóvíz, ékezési só, dextróz, stabilizátorok: E450, E451, E452, maltodextrin, antioxidánsok: E301, E300, ízerek, aromák, sűrítők, vastagságváltozó anyag: E516, színezék: E120, tartószer: E250. Levegőt szelvényező anyag: E516. A nyitást követően azonnal fogyasztandó.

Schweinefleisch 72%, Trinkwasser, Speisesalz, Dextrose, Stabilisatoren: E450, E451, E452; Maltodextrin, Antioxidationsmittel: E301, E300; Gewürze, Aromen, Verdickungsmittel: E401, E466; Säureregulator: E516; Farbstoff: E120; Konservierungsstoff: E250.

(Bild: VKI)

### Berger Wellness Extra „fettarm“

<b>Verkehrsbezeichnung</b>	Extrawurst
<b>Energie/Fett/davon gesättigte Fettsäuren pro 100 g</b>	88 kcal / 3 g / 1,3 g
<b>Problematik</b>	10 verschiedene Zusatzstoffe
<b>Einschätzung</b>	Kann herkömmliche Extrawurst ersetzen, enthält aber viele Zusatzstoffe

Tabelle 16: Berger Wellness Extrawurst

Die fettarme Extrawurst von Berger lockt mit hellblauer Verpackung und „Wellness“ in der Produktbezeichnung. Im Vergleich mit der regulären Extrawurst desselben Herstellers (24 g Fett) fällt der Fettgehalt der „Light“-Wurst deutlich niedriger aus (3 g). Auch eine Kalorienersparnis ist durch die fettarme Extrawurst möglich (89 kcal bzw. 263 kcal bei der regulären Variante). Extrawurst ist ein Produkt, das erst durch intensive Verarbeitung ihre bekannten Eigenschaften erhält. Um eben diese Eigenschaften zu erzielen ist eine Vielzahl an Zusatzstoffen notwendig. Die reguläre Extrawurst von Berger enthält acht Zusatzstoffe, während die „Light“-Variante zehn verschiedene Zusatzstoffe benötigt. Um die gewünschte Konsistenz zu erlangen werden bei der Wellness Extra Verdickungsmittel verwendet. Diese finden bei der regulären Variante keine Anwendung.

Im Vergleich mit herkömmlicher Extrawurst kann durch die Wahl von fettarmer Extrawurst die Kalorien- und Fettaufnahme reduziert werden. Es ist jedoch egal, ob fettreduziert oder nicht: Extrawurst ist ein stark verarbeitetes Produkt und sollte nur in Maßen konsumiert werden.

Viele reguläre Schinken wie Toastschinken, Putenschinken oder Lachsschinken sind von Haus aus fettarm und können eine Alternative zu Wurst darstellen. Der Einsatz von Zusatzstoffen ist hier ebenfalls geringer. Um den Konsum von Fleischprodukten zu reduzieren, sollte allerdings auch Schinken nicht täglich auf dem Speiseplan stehen.

### 5.5.5 Beispiel Brotaufstrich

Neben Wurst, Schinken und Käse werden auch Brotaufstriche gerne zur Jause aufgetischt. Im Vergleich zu Butter ist Frischkäse bereits eine fett- und kalorienarme Alternative. Doch auch bei Brotaufstrichen werden bereits „leichte“ Varianten angeboten. Während manche dieser „Light“-Varianten eine Reihe an Zusatzstoffen enthält, finden sich in anderen unerwartete Zutaten.



<b>Branch Balance Kräuter 15 % Fett „fettreduziert“</b>	
<b>Verkehrsbezeichnung</b>	Brottaufstrich aus Magermilchjoghurt, Pflanzenfett und Pflanzenöl
<b>Energie/Fett/davon gesättigte Fettsäuren pro 100 g</b>	173 kcal / 15 g / 11 g
<b>Zutaten im Fokus</b>	7 % Kokosfett ganz gehärtet, 7 % Palmöl
<b>Einschätzung</b>	Kaum Kalorien- und Fetteinsparung pro Portion, enthält im Vergleich mit regulärem Produkt Kokosfett und Palmöl – daher keine gute Alternative

Tabelle 17: Branch Balance Kräuter 15 % Fett

Den Brunch Cremig-Vielseitig gibt es als Kräuteredition sowohl in der regulären, als auch in der fettreduzierten Variante mit 15 % Fett. Diese „Light“-Variante enthält 81 kcal und 9 g weniger Fett als der herkömmliche, vollfette Brotaufstrich. Eine Kalorien- und Fetteinsparung scheint so möglich zu sein. Bei Betrachtung einer Portion (20 g) fällt die Einsparung allerdings nur minimal aus: Im Vergleich zum regulären Produkt enthält die „Light“-Portion gerade einmal 16 kcal und 2 g Fett weniger.

Ein weiteres Problem findet sich in der Zutatenliste: Für den „Light“-Aufstrich werden Kokosfett (ganz gehärtet) und Palmöl verwendet. Im regulären Brunch sind diese Zutaten nicht enthalten. In einem fettreduzierten Produkt würde man diese Zutaten wohl nicht erwarten.

Palmöl und Kokosfett sind ernährungsphysiologisch betrachtet weniger wertvoll als andere Pflanzenöle, da sie viele gesättigte Fettsäuren enthalten. Außerdem haben diese Öle weite Transportwege hinter sich.

Durch die fettreduzierte Variante des Brunch ist nur eine geringfügige Kalorien- und Fettersparnis möglich. Die Verwendung von Kokosfett und Palmöl sind nicht zu befürworten. Das Produkt ist somit keine empfehlenswerte Alternative zu herkömmlichem Frischkäse.



## 6. Zusammenfassung

In den Supermärkten wird nach wie vor eine Vielzahl an „Light“-Produkten angeboten. Diese versprechen meist hellblaue „Leichtigkeit“ und sind „fettarm“, „fettreduziert“, „ohne Zuckerzusatz“ oder mit „weniger Zucker“. Ihr Image ist für viele KonsumentInnen vielversprechend: Voller Genuss bei wenig Kalorien. Durch die Wahl von „Light“-Produkten wird der Eindruck erweckt, eine gesündere Wahl zu treffen, die auch einen Vorteil bei der Gewichtsreduktion bzw. -stabilisierung bringen könnte.

Angaben zu einem verringerten Nährstoffgehalt wie „fettarm“, „zuckerreduziert“ oder „light“ werden in der EU-Health Claims Verordnung geregelt. Produkte dürfen als „light“ ausgelobt werden, wenn sie mindestens 30 % weniger Kalorien, Fett, Kohlenhydrate oder Zucker als vergleichbare Produkte enthalten. Ein Produkt muss jedoch nicht per se „gesund“ sein, um eine „Light“-Auslobung tragen zu dürfen.

Für diesen Bericht wurde jeweils eine „Light“-Variante Müsli, Kakaopulver, Soja-Fruchtjoghurt, Trinkjoghurt, Konfitüre, Eiweißbrot, Butter, Wurst, Käse, Brotaufstrich, Knabbergebäck, Limonade und Mayonnaise eingekauft, mit regulären Produkten verglichen und bewertet. Die tatsächliche Kalorienersparnis ist beim Großteil der „Light“-Produkte im Vergleich mit regulären Produkten vernachlässigbar. Anders kann es bei Konfitüren, Butter, Wurst, Käse, Limonaden und Mayonnaise aussehen, hier ist eine Kalorienersparnis bei „Light“-Varianten möglich. Durch die Reduktion von Fett oder Zucker kommt es jedoch zu Veränderungen des Geschmacks, der Konsistenz und Haltbarkeit. Durch die Zugabe von anderen geschmackstragenden Zutaten, Süßungsmitteln oder Zusatzstoffen versucht die Lebensmittelindustrie ungewollte Eigenschaften auszugleichen. Im Falle von Konfitüren und Limonaden werden verstärkt Süßungsmittel eingesetzt, bei Halbfettbutter und Wurst sind Zusatzstoffe für die gewünschte Konsistenz notwendig. Die begutachtete „Light“-Mayonnaise lieferte zwar weniger Kalorien, wurde aber mit einer großen Portion Zucker angereichert.

„Light“-Lebensmittel sind zwar hinsichtlich eines Nährstoffes „leicht“, können aber dennoch große Mengen an Fett, Zucker, Süßungsmitteln und Zusatzstoffen enthalten. Sie stellen somit keine empfehlenswerte Alternative dar.

Es gibt allerdings auch Produkte, bei denen die „Light“-Variante einen Platz in der täglichen Ernährung finden könnte. So enthalten fettreduzierter Käse, Naturjoghurt und Topfen genauso wie fettreduzierte Milch weniger Fett und Kalorien als vollfette Varianten. Gleichzeitig kommen sie ohne Zusatzstoffe aus. Da Fett ein Geschmacksträger ist, ist ein veränderter Geschmack allerdings möglich.

Jedes Produkt enthält unterschiedliche Zutaten und sollte daher individuell bewertet werden. Um ein „Light“-Lebensmittel bereits während dem Einkauf als empfehlenswert oder weniger empfehlenswert zu beurteilen, ist ein Vergleich von Nährwerttabelle und Zutatenliste mit einem regulären Produkt notwendig.

## 7. Tipps für KonsumentInnen

- Vergleichen Sie am besten schon während dem Einkauf die Zutatenlisten und Nährwerttabellen von „Light“-Produkten mit regulären Produkten. Viele Lebensmittelhersteller reduzieren einen Nährstoff in „Light“-Produkten, setzen jedoch mehr Zucker, Fett, Zusatzstoffe oder Süßungsmittel zu.
- In der Nährwerttabelle erhalten Sie unter dem Punkt „Davon Zucker“ einen Überblick über den Zuckergehalt des Produkts. Milch enthält von Natur aus ca. 4,5 g Zucker (Laktose)/100 g. Wenn Sie 4,5 g vom angegebenen Zuckergehalt bei Fruchtojoghurts oder Trinkjoghurts wegrechnen, erfahren Sie den Gehalt an zugesetztem Zucker.
- „Light“ bedeutet nicht automatisch, dass mit diesem Produkt Kalorien gespart werden können. Vergleichen Sie den Energiegehalt mit regulären Produkten.
- „Ohne Zuckerzusatz“ bedeutet nicht, dass ein Produkt keinen Zucker enthält. Vielen Produkten „ohne Zuckerzusatz“ wird zuckerreiches Saftkonzentrat zugesetzt.
- „Light“ bedeutet nicht automatisch, dass man mit diesem Produkt Körpergewicht reduzieren kann. Erst durch eine negative Energiebilanz ist eine Gewichtsreduktion möglich. Die Energieaufnahme (durch die Nahrung) muss hierfür geringer sein als der Energieverbrauch (z.B. durch Sport).
- „Light“-Chips sind trotz Fettreduktion weiterhin fett- und kalorienreich.
- Der Verzehr von Wurst und anderen Fleischprodukten sollte generell reduziert werden, deswegen sollte auch „Light“-Extrawurst nicht täglich auf dem Speiseplan stehen.
- Um die Gewöhnung an süßen Geschmack zu reduzieren, sollten „Light“-Limonaden eine Ausnahme darstellen. Wasser sollte die wichtigste Flüssigkeitsquelle bleiben.
- Generell: „Light“-Produkte sind in der täglichen Ernährung kaum notwendig. Ein Fruchtojoghurt oder Trinkjoghurt können Sie z.B. selbst mit frischem Obst zubereiten. Probieren Sie statt Butter doch einmal Frischkäse oder Topfen als Brotaufstrich. Um Fett zu sparen können Sie Schinken statt Wurst sowie reguläres Brot statt Eiweißbrot wählen.
- Eine Ausnahme stellen folgende Produkte dar: Fettreduzierter Käse, Naturjoghurt oder Topfen sowie fettreduzierte Milch sind empfehlenswerte Alternativen zu den vollfetten Varianten. Sie beinhalten weniger Fett und Kalorien bei gleichem Calciumgehalt.