

Schlau informiert

Informiere dich über Lebensmittel
und triff schlaue Entscheidungen!



Gewohnheiten steuern

Du lebst in einer Zeit, in der Lebensmittel immer und in großer Menge für dich zur Verfügung stehen. Egal, ob Wochenende oder Wochentag, egal, ob früh am Morgen oder spät abends, du könntest dir jederzeit etwas zum Essen besorgen. Auch die Vorratsschränke und der Kühlschrank zuhause sind meist gut gefüllt mit vielen verschiedenen Lebensmitteln. Doch gerade, wenn dich der Hunger oder der Gusto treibt, ist es gar nicht so einfach zum richtigen Lebensmittel zu greifen.

Was du isst, wo du es isst und wie viel du davon isst, ist dir in dem Moment, in dem du es tust, oft gar nicht bewusst – es wird von deinem Unterbewusstsein gesteuert.

Ganz oft sind es Gewohnheiten, die dein Verhalten steuern.

Du isst z. B. ein Marmeladebrot zum Frühstück, weil du das von deinen Eltern so gelernt hast oder es seit Jahren so machst.

Auch die Gestaltung eines Produkts und seine Verpackung beeinflussen dich unbewusst bei deiner Lebensmittelwahl. Nahrungsmittelproduzenten machen sich das gerne zunutze, um deine Wahrnehmung gezielt auf ein besonderes Produkt zu lenken. Neben der Produktgestaltung sind es auch die verschiedenen Werbemaßnahmen, die versuchen auf deine Entscheidung Einfluss zu nehmen.

Unbewusste Essensentscheidungen werden beeinflusst von:

- › Vorlieben
- › Gewohnheiten
- › Hunger
- › Aussehen eines Nahrungsmittels
- › Werbung
- › Trends und Lifestyle
- › Produktgestaltung und Design der Lebensmittelverpackung



Essensentscheidungen bewusst treffen



Dem gegenüber stehen bewusste Essensentscheidungen, bei denen du dich ganz bewusst auf Basis von bestimmten Kriterien für ein bestimmtes Lebensmittel entscheidest.

Bei bewussten Essensentscheidungen werden Informationen zum Produkt, die auf der Lebensmittelverpackung zu finden sind, für die Entscheidungsfindung herangezogen.

Auf Basis von Informationen wie z. B. der Nährwertkennzeichnung (wie Energie-, Zucker- oder auch Fettgehalt eines Produkts) können kluge Essensentscheidungen gefällt werden.

Doch ganz so einfach ist es oft nicht. Denn auf den Lebensmittelverpackungen finden sich eine Vielzahl von unterschiedlichen Informationen, für die es plötzlich gilt eine Einschätzung zu treffen:

- Ist der Fettgehalt hoch oder niedrig, wie sieht es mit dem Gehalt an Zucker aus?
- Was ist aber, wenn der Zuckergehalt niedrig, doch der Fettgehalt hoch ist?
- Wann ist ein Viel tatsächlich zu viel?
- Wie kannst du dir anhand der verschiedenen Angaben am Produkt ein objektives Bild zum Nährwert eines Lebensmittels machen?

.....
• Mit Hilfe dieser Broschüre möchten wir dir einen Überblick über die verschiedenen Nährwertangaben geben, dir zeigen, wie Lebensmittelbewertungssysteme dich bei deiner Wahl unterstützen können und dir dabei helfen, dass du „**schlau informiert**“ deine Essensentscheidungen zuhause, im Supermarkt oder auch in der Schule am Schulbuffet immer bewusster und damit auch gesünder für dich und deinen Körper treffen kannst.



Das 1x9 der Etikettenangaben

Die EU hat das Thema Lebensmittelkennzeichnung in der Lebensmittelinformationsverordnung europaweit geregelt. Diese Verordnung regelt genau, was bei Lebensmittelverpackungen am Etikett stehen muss. Hier geben wir dir einen Überblick über die neun wichtigsten verpflichtenden Informationen auf einem Etikett.

1. Sachbezeichnung

Die Sachbezeichnung hilft dir zu erkennen, um welches Produkt es sich handelt. Also z.B. Joghurt – Käse – Orangensaft etc. Einige Produkte tragen auch Fantasienamen. Diese können zusätzlich verwendet werden, dürfen aber die Sachbezeichnung nicht ersetzen. Etwa „Erdbeerfantasie“ für ein Trinkjoghurt mit Erdbeergeschmack – das aber dann die zusätzliche Sachbezeichnung „Joghurtdrink aus entrahmter Milch mit Erdbeergeschmack“ tragen muss.

2. Zutatenliste

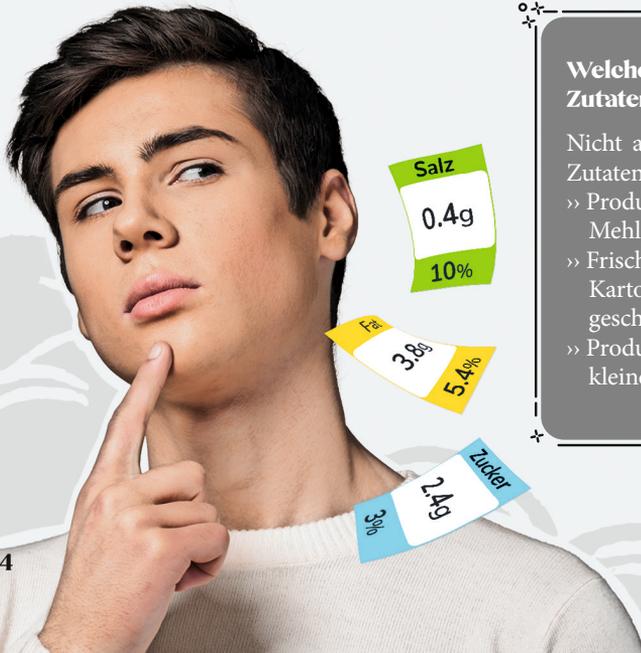
Die Zutatenliste gibt Auskunft über alle im Produkt enthaltenen Zutaten. Jene Zutat, die mengenmäßig am meisten vorkommt, steht an erster Stelle. Manche Zutaten müssen mengenmäßig angegeben werden, wenn beispielsweise Bilder der Zutat auf der Verpackung sind oder die Zutat im Produktnamen vorkommt, wie etwa die Erdbeeren bei einem Erdbeeryoghurt. In der Fachsprache wird dies als QUID-Richtlinie bezeichnet und steht für Quantitative Ingredient Declaration. Der Alkoholgehalt ist bei einem Wert von über 1,2 Vol. % anzugeben.

WISSENS-BOX

Welche Produkte brauchen keine Zutatenliste?

Nicht alle Produkte benötigen eine Zutatenliste, wie z. B.

- » Produkte mit nur einer Zutat wie Mehl, Zucker, Salz ...
- » Frischobst, Frischgemüse und Kartoffeln (nicht geschält oder geschnitten angeboten)
- » Produkte, deren Verpackung kleiner als 10 cm² ist



3. Allergenkennzeichnung

Allergene sind Bestandteile in bestimmten Lebensmitteln, die Allergien und Unverträglichkeiten auslösen können. Bei Personen, die auf diese Allergene reagieren, kann dies sogar zu schweren körperlichen Reaktionen führen. Daher müssen folgende Allergene in der Zutatenliste angeführt sein und optisch hervorgehoben werden: glutenhaltiges Getreide, Krebstiere, Eier, Fische, Erdnüsse, Sojabohnen, Milch, Schalenfrüchte, Sellerie, Senf, Sesamsamen, Schwefeldioxid und Sulphite, Lupinen sowie Weichtiere.

4. Name und Anschrift des Lebensmittelunternehmers

Auf dem Etikett müssen immer der Firmenname und die vollständige Postanschrift angegeben werden.

5. Nettofüllmenge

Die Nettofüllmenge gibt das Gewicht des Lebensmittels an. Bei festen Produkten muss die Angabe in Gramm oder Kilogramm erfolgen, bei flüssigen Produkten in Milliliter, Zentiliter oder Liter.

WISSENS-BOX



Was bedeutet das Zeichen vor der Nettofüllmenge?

Das „e“ steht für das französische Wort *estimée* bzw. das englische Wort *estimated* – auf Deutsch bedeutet das „geschätzt“. Das heißt nun aber nicht, dass die Füllmenge geschätzt ist, sondern, dass die verpackten Waren nach den Vorgaben der EU-Fertigungsverordnung befüllt worden sind. Diese Verordnung legt auch fest, dass sich Abweichungen bei den Gewichten oder Mengen innerhalb bestimmter festgesetzter Toleranzen bewegen müssen.

6. Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an, wie lange ein Produkt in der nicht geöffneten Verpackung mindestens haltbar ist. Damit garantieren Hersteller, dass ihre Produkte bis zu diesem Datum noch frisch sind und ohne Bedenken gegessen werden können. Viele Lebensmittel können aber darüber hinaus bedenkenlos gegessen werden. Bei manchen gilt das Mindesthaltbarkeitsdatum nur, wenn das Produkt auch richtig gelagert wird. Dann steht z. B. auf der Verpackung „bei 6 °C mindestens haltbar bis“. Im Unterschied dazu gibt es auch das Verbrauchsdatum. Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch oder Fisch werden mit einem Verbrauchsdatum versehen. Bis zu diesem Datum sollte das Lebensmittel verbraucht werden.

7. Lagerhinweise

Für eine richtige Lagerung des Produkts müssen entsprechende Lagerhinweise vorhanden sein. Z. B. :

- » tiefgekühlt lagern bei -18 °C
- » gekühlt lagern
- » vor Wärme geschützt lagern

8. Gebrauchsanleitung

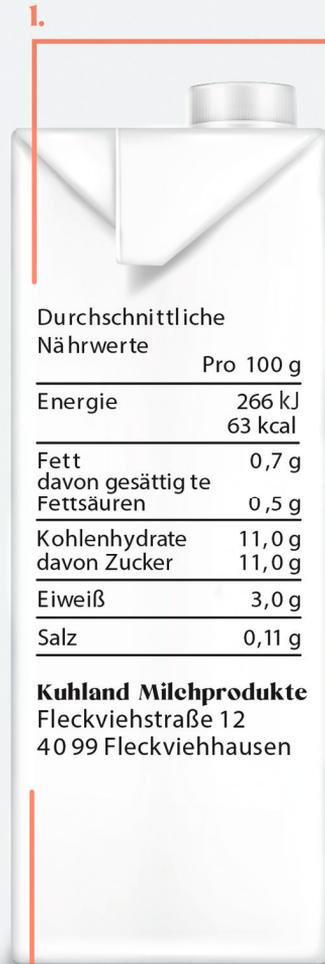
Falls eine spezielle Gebrauchsanweisung für die richtige Verwendung bzw. Zubereitung eines Lebensmittels notwendig ist, muss diese am Etikett angegeben werden, z. B. die Zubereitungsbeschreibung einer Fertigsuppe.

9. Nährwertkennzeichnung

Fast alle verpackten Lebensmittel müssen auf dem Etikett eine Aufschlüsselung der Nährwerte enthalten. Die so genannten „Big 7“ der Nährwertkennzeichnung sind: Energiegehalt, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz.

?? Schlau-informiert-Quiz

● Kannst du die Etikettenangaben richtig beschriften?



3.

28.02.2023

4. Joghurt-Drink aus pasteurisierter Milch mit 0,8 % Fett und 15 % Heidelbeerbereitung

5. Zutaten: Fettarmer **Joghurt**, Zucker, 15 % Heidelbeerbereitung aus: Heidelbeeren und Heidelbeersaft aus Heidelbeersaftkonzentrat, modifizierte Stärke, Zitronensaftkonzentrat, natürliches Aroma, färbende Frucht- und Pflanzenkonzentrate (Hibiskus, Karotte).

7. **Gekühlt** (3–6°C) mindestens haltbar bis: siehe Oberseite
Nach dem Öffnen gekühlt lagern und innerhalb von 2–3 Tagen verbrauchen.

8. Vor dem Öffnen gut schütteln.

9. € 350 g

4.

5.

6.

7.

8.

9.

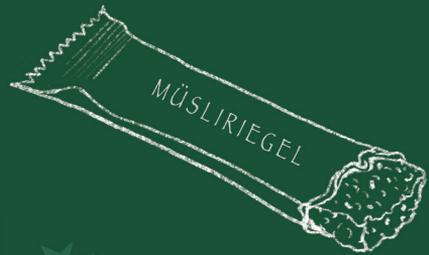
Auflösung auf Seite 27

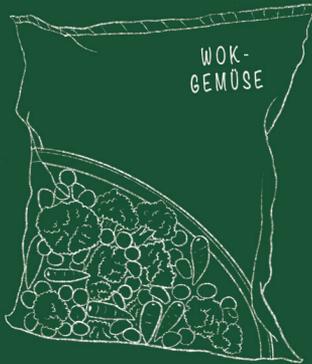
Die Zutatenliste ~ was drauf steht und was wirklich drin ist!

Lebensmittelproduzenten müssen in der Zutatenliste angeben, woraus ein Lebensmittel besteht. Sie enthält alle Zutaten in der Reihenfolge ihres Gewichtsanteiles. Das bedeutet also, dass jene Zutat, die mengenmäßig am meisten enthalten ist, an erster Stelle stehen muss. Die Zutat, die am wenigsten vorkommt, steht an letzter Stelle. Am Anfang der Liste stehen demnach die Hauptzutaten des Produktes, am Ende finden sich meistens Gewürze, Aromen und Zusatzstoffe, die oft nur in geringer Menge enthalten sind. Wird z. B. die Zutat „Milch“ in einer Zutatenliste an erster Stelle gereiht, wird der Milchanteil des Produkts höher sein, als wenn Milch erst an vorletzter Stelle in der Zutatenliste zu finden ist.

Die Zutatenliste ist daher eine wichtige Entscheidungshilfe beim Einkauf, denn sie zeigt dir auf einen Blick, aus welchen Hauptzutaten ein Produkt besteht.

In der Zutatenliste müssen auch Lebensmittelzusatzstoffe angegeben werden. Diese erkennst du meist an der so genannten E-Nummer. Lebensmittelzusatzstoffe werden zugesetzt, um dem Lebensmittel bestimmte Eigenschaften zu geben. Sie beeinflussen z. B. die Haltbarkeit, den Geschmack, die Textur oder technologische Prozesse.





Auch Aromen müssen in der Zutatenliste vermerkt werden. Sie geben einem Lebensmittel einen besonderen Geschmack oder Geruch.

Aber Aroma ist nicht gleich Aroma ~ auch da gibt die Zutatenliste Auskunft:

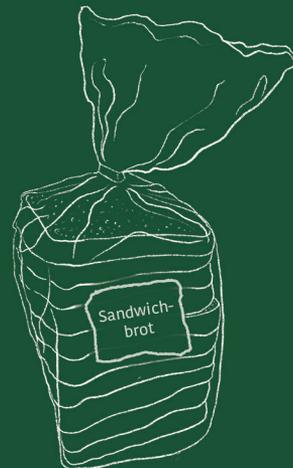
Die Einteilung der Zusatzstoffe erfolgt in Klassen nach ihrer hauptsächlichlichen Funktion im Lebensmittel. Beispiele sind:

- » Antioxidationsmittel (schützen Lebensmittel vor dem Verderben durch eine Reaktion mit Sauerstoff z. B. E 300 – Ascorbinsäure)
- » Backtriebmittel (lagern in einen Teig Gase ein z. B. E 500 – Natriumcarbonat)
- » Emulgatoren (Emulgatoren sind Stoffe, die ursprünglich nicht miteinander mischbare Flüssigkeiten mischbar machen, wie z.B. Wasser mit Fett bei der Herstellung von Margarine, z. B. E 471 Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren)
- » Farbstoffe (z. B. E 104 – Chinolingelb)
- » Geschmacksverstärker (z. B. E 621 – Mononatriumglutamat – oft in Fertigprodukten zu finden)
- » Konservierungsstoffe (erhöhen die Haltbarkeit von Lebensmitteln, indem sie den Verderb durch Schimmelpilze oder Bakterien hinauszögern z. B. E 200 – Sorbinsäure)
- » ... und viele mehr!

Aroma: wird im Labor chemisch hergestellt

Natürliches Aroma oder natürlicher Aromastoff: stammt zwar aus einem natürlichen Rohstoff, aber nicht unbedingt aus einem Lebensmittel (z. B. kann es aus Mikroorganismen wie Schimmelpilzen gewonnen worden sein).

Natürliches Heidelbeeraroma: muss mindestens zu 95 % aus echten Heidelbeeren stammen (gilt natürlich auch für alle anderen Früchte).



Erkennst du Zucker?

WISSENS-BOX



Wie erkennst du Zucker in der Zutatenliste?

Fast jedes Lebensmittel enthält Zucker. Entweder ist er von Natur aus enthalten wie etwa in Obst oder Milch oder er wird bei der Herstellung oder Zubereitung hinzugefügt. Allerdings ist Zucker oft als solcher gar nicht so leicht zu erkennen. Hier ein paar Tipps, wie du Zucker in Lebensmitteln auf einen Blick entlarven kannst!

- » Zutaten, die auf -ose enden: Glukose, Saccharose, Dextrose, Fruktose, Maltose, Laktose
- » Sirupe: Fruktosesirup, Glukosesirup, Fruktose-Glukose-Sirup, Karamellsirup, Invertzuckersirup
- » Dextrine wie z.B. Maltodextrin und Weizendextrin
- » Milcherzeugnisse wie Laktose (Milchzucker), Süßmolkenpulver, Milchpulver
- » Malze wie z.B. Maltose, Malzextrakt, Gerstenmalz, Gerstenmalzextrakt
- » Fruchtzucker in Form von Traubenfruchtsüße, Fruchtsüße, Apfelfruchtsüße
- » Süßende Zutaten wie Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft





Schlau- informiert-Quiz

???

Was ist drin?

Zutaten: Geröstete Vollkorngetreideflocken (HAFER- 12%, GERSTEN- 5%, WEIZEN- 5%), Glukosesirup, Getreidecrispias (WEIZENMEHL 14%, Zucker, Maismehl 2%, Reismehl 2%, GERSTENMALZ, Salz, Karamellzuckersirup), pflanzliches Fett (Kokosnuss), Glukose-Fruktose-Sirup, Traubenzucker, Honig 4%, Stabilisator Glycerin, Invertzuckersirup, Erdbeersaftkonzentrat 1%, natürliche Aromen, Heidelbeerpulver 0,3%, Maissstärke, Säuerungsmittel Citronensäure, Emulgator Sonnenblumen-Lecithine, Salz.

1. Welche Zutat ist am meisten enthalten?

2. Welche Zutat ist am wenigsten enthalten?

3. Wie viele Allergene wurden markiert?

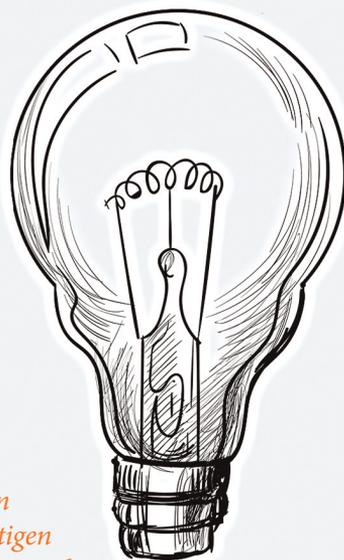
4. Hinter welchen Zutaten versteckt sich Zucker?

Auflösung auf S. 27



The „Big 7“

Jedes Lebensmittel setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen. Diese Bausteine sind lebensnotwendige Nährstoffe, die deinem Körper die Energie liefern, die er für alle Aktivitäten von der Atmung bis zum Herzschlag braucht. Sie ermöglichen aber auch das Wachstum und die Erneuerung des Körpers. Um dich ausgewogen und gesund zu ernähren, ist es wichtig, dass diese Nährstoffe in deiner täglichen Ernährung in einer für dein Alter und dein Geschlecht passenden Menge vorkommen.



Einen wichtigen Hinweis über

die Zusammensetzung eines Lebensmittels gibt dir, neben der Zutatenliste, die Nährwertkennzeichnung.

Die Nährwertkennzeichnung muss am Etikett in Form einer Tabelle angegeben werden und die Auflistung der so genannten „Big 7“ muss immer in der gleichen Reihenfolge erfolgen.

1. Energie

Unser Körper gewinnt Energie durch die „Verbrennung“ der Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß. Der Energiegehalt wird in Kilokalorien (kcal) bzw. Kilojoule (kJ) angegeben.

2. Fett

Fett liefert dir Energie und ist auch Träger von fettlöslichen Vitaminen. Fett besteht unter anderem aus Fettsäuren – den ungesättigten und gesättigten Fettsäuren.



3. Gesättigte Fettsäuren

Ein zu hoher Konsum von gesättigten Fettsäuren kann sich ungünstig auf deinen Körper auswirken. Daher müssen diese auch in der Nährwertangabe berücksichtigt werden.

4. Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind dein wichtigster Energielieferant. Dein Gehirn und deine Muskeln greifen zur Deckung der Energieversorgung besonders gerne auf Kohlenhydrate zurück. Sie kommen als Stärke und Zucker vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vor.

5. Zucker

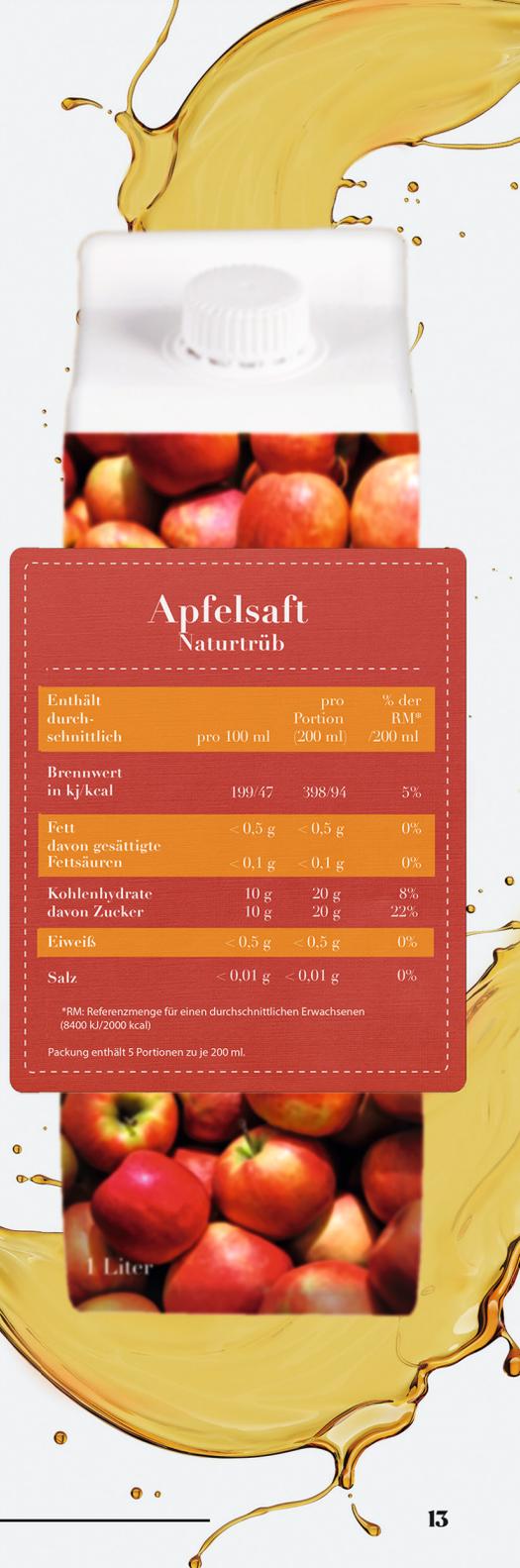
Die Nährwertangabe „Zucker“ berücksichtigt sowohl dem Produkt „zugesetzten“ Zucker, etwa in Form von Haushaltszucker (Saccharose), Traubenzucker, Honig, Glukose-Fruktose-Sirup etc., als auch im Lebensmittel natürlich enthaltenen Zucker wie Milchzucker oder Fruchtzucker.

6. Eiweiß

Eiweiß wird in deinem Körper überall benötigt, aber besonders für das Wachstum sowie den Muskel- und Zellaufbau. Eiweiß nimmst du vor allem durch tierische Produkte wie Fleisch, Milch und Milchprodukte, Eier etc., aber auch in geringerem Ausmaß über Getreide und Hülsenfrüchte auf.

7. Salz

Salz (Natriumchlorid) ist die Hauptquelle für Natrium. Natrium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der den Flüssigkeits- und Mineralhaushalt reguliert. Chlorid ist wichtig für die Magensaftfunktion.



Apfelsaft Naturtrüb

Enthält durchschnittlich	pro 100 ml	pro Portion (200 ml)	% der RM* /200 ml
Brennwert in kJ/kcal	199/47	398/94	5%
Fett	< 0,5 g	< 0,5 g	0%
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	< 0,1 g	0%
Kohlenhydrate	10 g	20 g	8%
davon Zucker	10 g	20 g	22%
Eiweiß	< 0,5 g	< 0,5 g	0%
Salz	< 0,01 g	< 0,01 g	0%

*RM: Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

Packung enthält 5 Portionen zu je 200 ml.

Neben diesen sieben Pflichtwerten können folgende Stoffe zusätzlich freiwillig angegeben werden:

- ◆ einfach ungesättigte Fettsäuren
- ◆ mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- ◆ mehrwertige Alkohole
- ◆ Stärke
- ◆ Ballaststoffe
- ◆ Vitamine
- ◆ Mineralstoffe



WISSENS-BOX



Ausnahmen

Es gibt auch Ausnahmen für die verpflichtende Nährwertkennzeichnung:

- » Kleinstpackungen
- » Kräuter
- » Salz
- » Kaffee
- » Tee
- » alkoholische Getränke
- » lose Waren

Für Mineralwasser und Nahrungsergänzungsmittel gelten eigene Nährwertkennzeichnungsverpflichtungen.

Eine Angabe der Nährwerte **pro Portion** kann freiwillig erfolgen. Dann muss zusätzlich angegeben werden, wie groß eine Portion ist und wie viele Portionen eine Lebensmittelpackung enthält.

Diese Packung enthält 8 Portionen
(eine Portion entspricht 25 g)

Durchschnittliche Nährwerte	Je 100 g	Je 25 g
Energie	1732 kcal /411 kJ	433 kcal /103 kJ
Fett davon gesättigte Fettsäuren	9,0 g 3,7 g	2,3 g 0,9 g
Kohlenhydrate davon Zucker	71 g 10 g	18 g 2,5 g
Ballaststoffe	3,6 g	0,9 g
Eiweiß	9,9 g	2,5 g
Salz	1,1 g	0,28 g

Lebensmittelbewertungssysteme ~ Hilfe durch den Nährwertdschungel

Da stehst du nun im Supermarkt, bist gut informiert über alle Angaben, die auf einem Lebensmittel zu finden sind, kennst dich bei der Nährwertkennzeichnung aus, kannst z. B. auf einen Blick erkennen, wie viel Zucker ein Lebensmittel enthält, und trotzdem ist es schwierig einzustufen – ist dieses Lebensmittel gesund für mich? Tut es mir gut? Kann ich viel davon essen? Oder sollte ich das eher selten essen? Ab wann hat ein Lebensmittel zu viel Zucker oder zu viel Fett?

Viele Lebensmittelproduzenten setzen genau bei dieser Unsicherheit an und kennzeichnen ihr Produkt zusätzlich und freiwillig mit einem Lebensmittelbewertungssystem.

Lebensmittelbewertungssysteme erlauben eine Einschätzung und ermöglichen dir **schlau informiert** Lebensmittel auszuwählen. Derzeit gibt es mehrere Bewertungssysteme, die in Österreich im Einsatz sind.

Referenzmengen (RM)

Die Angaben zu den Referenzmengen findest du zumeist als Ergänzung direkt in der Nährwerttabelle. Sie können sich auf 100 g bzw. 100 ml oder eine Portion des Lebensmittels beziehen. Referenzmengen zeigen, mit welchem Prozentsatz ein Produkt zu den empfohlenen Richtwerten für die Tageszufuhr an Energie und Nährstoffen beiträgt.



Als Ausgangsbasis werden dazu immer die Richtwerte für einen durchschnittlichen Erwachsenen herangezogen. Sie geben dir auch die Möglichkeit ähnliche Produkte miteinander zu vergleichen und das für dich beste Produkt auszuwählen.

Fortsetzung siehe Seite 16

Bei Beispiel A und B ist die prozentuelle Referenzmenge pro Portion – also einem Becher mit 200 g Erdbeeryoghurt – angegeben. Wenn du dir **schlau informiert** besonders die prozentuelle Referenzmenge für den Energie-, Fett- und Zuckergehalt ansiehst, für welches Joghurt würdest du dich dann entscheiden?



Erdbeeryoghurt A

	Pro 100 g	Pro Portion (200 g)	% RM* pro Portion
Energie	385 kJ / 92 kcal	770 kJ / 184 kcal	9,2 %
Fett	3,2 g	6,4 g	9,1 %
davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g	4,2 g	21 %
Kohlenhydrate	12,0 g	24,0 g	9,2 %
davon Zucker	11,1 g	22,2 g	24,7 %
Eiweiß	3,4 g	6,8 g	13,6 %
Salz	0,11 g	0,22 g	3,7 %



*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal). 1 Becher enthält 1 Portion

Erdbeeryoghurt B

	Pro 100 g	Pro Portion (200 g)	% RM* pro Portion
Energie	376 kJ / 89 kcal	752 kJ / 178 kcal	8,9 %
Fett	2,6 g	5,2 g	7,4 %
davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g	3,2 g	16,0 %
Kohlenhydrate	12,0 g	24,0 g	9,2 %
davon Zucker	10,1 g	20,2 g	22,4 %
Eiweiß	4,0 g	8,0 g	16,0 %
Salz	0,13 g	0,26 g	4,3 %



*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal). 1 Becher enthält 1 Portion



Die prozentuelle Referenzmenge kann aber auch nur für 100 g angegeben sein.

Erdbeerjoghurt C

	Pro 100 g	% RM* pro Portion
Energie	395 kJ / 96 kcal	4,8 %
Fett	3,2 g	4,6 %
davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g	11,0 %
Kohlenhydrate	12,0 g	4,6 %
davon Zucker	11,9 g	13,2 %
Eiweiß	4,3 g	8,6 %
Salz	0,12 g	2,0 %

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal). 1 Becher enthält 1 Portion

Möchtest du alle drei Erdbeerjoghurts miteinander vergleichen, musst du dir zusätzlich die Nährwertangaben pro 100 g ansehen um eine **schlau informierte** Entscheidung treffen zu können.

Auch auf der Vorderseite der Produktverpackung kann die Angabe zur Referenzmenge erfolgen:

1.) Hier erfolgt nur die Energieangabe.

Pro Portion (200g):

Energie
1022 kJ
246 kcal
12%*

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

Pro 100g:

511 kJ/123 kcal

2.) Hier werden die so genannten BIG 5 (Energie, Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz) angegeben.

Pro 25g:

Energie
430 kJ
102 kcal
5%*

Fett
3,3 g
5%*

Gesättigte Fettsäuren
1,8 g
9%*

Zucker
6,9 g
8%*

Salz
0,23 g
4%*

% RM für Erwachsene

Pro 100g: 1720 kJ / 409 kcal



Wenn du im Supermarkt Produkte vergleichst, dann ist es immer wichtig, dass du genau darauf aufpasst, ob die Angaben pro Portion oder pro 100 g sind.

Bei der Angabe der prozentuellen Referenzmengen in Bezug auf eine Portion kann die Portionsgröße vom Hersteller selbst gewählt werden. Oft werden sehr kleine Portionsgrößen angegeben, damit auch die Prozentangabe und damit der Anteil an der Referenzmenge pro Tag kleiner ist. Ein weiterer Kritikpunkt ist, dass die Bewertung nicht einheitlich, sondern jeder einzelnen Nährwert für sich prozentuell angegeben wird.

WISSENS-BOX

Reference intakes

Manchmal steht statt RM auch RI als Angabe. RI ist die englische Bezeichnung und bedeutet „Reference intakes“.



Der SIPCAN-Check

SIPCAN hat für Getränke, Milchprodukte und Müslis/Cerealien eine einfache Hilfestellung für die Produktauswahl entwickelt. Im Zentrum steht dabei der Zuckergehalt. Merke dir für deinen Einkauf deshalb folgende Orientierungswerte und vergleiche diese mit der Nährwerttabelle am jeweiligen Produkt.

Getränke: max. 6,7 g Zucker pro 100 ml

Milchprodukte: max. 11,5 g Zucker pro 100 ml bzw. 100 g

Müsli/Cerealien: max. 20 g Zucker pro 100 g

Für alle drei Lebensmittelgruppen gilt zusätzlich, dass diese keine Süßstoffe enthalten sollen. Zur einfachen Orientierung hat SIPCAN für dich rund 2000 Produkte gecheckt.

Hier geht es zum Check:



Health Claims

Unter Health Claims versteht man nährwertbezogene (z. B. „reich an Vitamin C“) und gesundheitsbezogene (z.B. „stärkt die Abwehrkräfte“) Angaben zu Lebensmitteln. Die Health Claims Verordnung der EU regelt die Verwendung solcher Angaben. Nährwertbezogene Angaben dürfen nur verwendet werden, wenn das Produkt einem vorgegebenen Nährwertprofil entspricht. Behauptete gesundheitsbezogene Angaben müssen wissenschaftlich belegt sein und von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit zugelassen worden sein.

Andere Länder ~ andere Lebensmittelbewertungssysteme?



Nutri-Score

Der Nutri-Score wurde 2017 in Frankreich eingeführt. Er wird auf der Vorderseite der Lebensmittelverpackung abgebildet und verrät dir auf einen Blick, wie die Nährwertqualität eines verarbeiteten Lebensmittels insgesamt pro 100 g zu bewerten ist. Das System basiert auf einer fünfstufigen Farbskala von dunkelgrün bis rot mit den Buchstaben A (vorteilhafte Nährwertqualität) bis E

(weniger vorteilhafte Nährwertqualität). Der Nutri-Score wird berechnet, indem günstige Nährwerte mit den weniger günstigen Nährwerten eines Produkts gegenverrechnet werden.

Günstige Nährstoffe sind: Proteine, Ballaststoffe, Obst, Gemüse, Nüsse

Weniger günstige Nährstoffe sind: Energie, gesättigte Fettsäuren, Gesamtzucker, Salz

Mittlerweile gibt es einige Produkte in Österreich zu kaufen, die mit dem Nutri-Score versehen sind.

Der Vorteil am Nutri-Score ist, dass du auf den ersten Blick erkennen kannst, ob ein Lebensmittel hohe (= grün) oder niedrige (= rot) Nährwertqualität hat. Allerdings ist diese Form der Lebensmittelbewertung nur für zusammengesetzte Lebensmittel sinnvoll, nicht jedoch für Grundnahrungsmittel. Weiters berücksichtigt dieses Bewertungssystem nur eine eingeschränkte Auswahl an Kriterien. Ob ein Produkt stark verarbeitet ist oder künstliche Süßstoffe enthält, wird genauso wenig berücksichtigt wie die Herkunft oder ob das Produkt in Bio-Qualität produziert wurde. Wichtig ist auch zu wissen, dass der Nutri-Score nur zum Vergleich innerhalb einer Produktgruppe (z.B. Tiefkühlgemüse) aber nicht zwischen verschiedenen Produktgruppen (z.B. Tiefkühlgemüse und Milchprodukte) sinnvoll ist.

Ampelkennzeichnung ~ Großbritannien

Für den Fett-, Salz- und Zuckergehalt und den Gehalt an gesättigten Fettsäuren wird mit den drei Ampelfarben rot – gelb – grün signalisiert, ob ein Lebensmittel einen hohen (rot), mittleren (gelb) oder geringen (grün) Gehalt

LOW	FAT 2g per 100g
LOW	SATURATES 0,5g per 100g
HIGH	SUGAR 42g per 100g
MED	SALT 200mg per 100g

an diesen Nährstoffen hat. Das Problem dabei ist, dass Lebensmittel selten ausschließlich „gut“ oder „schlecht“ sind und so auch eine Bewertung auf den ersten Blick nicht gegeben ist.

Keyhole-Modell ~ Schweden

Lebensmittel, die das Schlüsselloch-Symbol tragen, enthalten weniger Fett, Zucker und Salz, mehr Ballaststoffe und haben ein günstigeres Fettmuster als andere Produkte der gleichen Kategorie. Produkte, die generell nicht als gesund gelten, dürfen das Symbol nicht tragen wie z.B. Eis, Süßwaren und Knabberprodukte. In Schweden sind gut 2000 Produkte so gekennzeichnet.



Der Herkunft auf der Spur

Isst dein Obst oder Gemüse weit gereist und lebst die Kuh, deren Milch du trinkst, bei dir ums Eck? Das könnte dich interessieren, wenn du dich mit dem Griff ins Regal für regionale Lebensmittel entscheiden möchtest. Viele Produkte kannst du bis zu ihrem Ursprungsort zurückverfolgen – bei den folgenden Lebensmittelgruppen ist die Herkunftsangabe sogar verpflichtend:



- » frisches Obst und Gemüse
- » unverarbeitete Eier
- » verpacktes und unverpacktes Rindfleisch
- » verpacktes Fleisch von Schwein, Schaf, Ziege und Geflügel
- » Fisch und Fischereierzeugnisse (mit Angabe des Fanggebiets, wenn im Meer gefischt wurde)
- » Olivenöl
- » Honig
- » Bio-Produkte, die das EU-Bio-Siegel tragen

Achte auf die Primärzutat!

Damit du leichter herausfindest, woher die Hauptzutaten in einem Lebensmittel kommen, hilft ein Blick auf die sogenannte „Primärzutat“. Denn seit 2020 gilt in der EU die Primärzutaten-Verordnung: Die Herkunft der Primärzutat muss angegeben werden, wenn sie nicht mit dem angegebenen Ursprungsland oder Herkunftsort des Lebensmittels übereinstimmt.

Als **Primärzutat** gilt jene Zutat, die mehr als 50 Prozent eines Lebensmittels ausmacht. Aber auch Zutaten, an die man bei einem bestimmten Lebensmittel direkt denken muss, sind Primärzutaten: z. B. die Erdbeeren in einem Erdbeeryoghurt oder der Kakao in einem Trinkkakao. Ein Lebensmittel kann auch aus mehreren primären Zutaten bestehen.

WISSENS-BOX



Wann gilt keine verpflichtende Herkunftsangabe?

Bei unverpacktem Fleisch muss – mit Ausnahme von Rindfleisch – die Herkunft nicht gekennzeichnet werden. Auch bei verarbeitetem Fleisch wie z. B. mariniertem Grillfleisch ist eine Herkunftsangabe nicht verpflichtend.

Das Gleiche gilt für verarbeitetes Obst wie z. B. in Kompott, Marmelade oder Saft und Gemüse wie z. B. Tiefkühlgemüse, das aufgrund des Gefrierprozesses als verarbeitet gilt.

Produktbeispiele	Primärzutat
Käse	Milch
Erdbeeryoghurt	Milch, Erdbeeren
Trinkkakao	Milch, Kakao
Wurst	Fleisch



Welches Produkt verrät dir die Herkunft?

FRISCHE LEBENSMITTEL	HERKUNFTSANGABE		VERARBEITETE LEBENSMITTEL	HERKUNFTSANGABE	
	JA	NEIN		JA	NEIN
Ganzer Apfel	X		Apfelsaft		X
Unverarbeitete Eier	X		Eier in Nudeln		X
Frisch verpacktes Schweinefleisch	X		Wurst		X

Was bedeutet „hergestellt in Österreich“?

Manchmal kannst du auf Verpackungen den Hinweis „hergestellt in Österreich“ finden. Dies ist eine freiwillige Angabe. Sie verrät dir, dass das Lebensmittel in Österreich verarbeitet – also z. B. verkocht, gebacken oder zusammengemischt – wurde. Es bedeutet aber nicht, dass die verschiedenen Rohstoffe, die im Produkt enthalten sind, aus Österreich kommen.

Worauf du schauen solltest

Bei rot-weiß-roten Etiketten oder Fahnen lohnt sich daher der genaue Blick auf die Verpackung: Auch sie bedeuten nicht zwingend, dass ein Lebensmittel hier erzeugt wurde oder alle Rohstoffe aus Österreich sind. Wie sie produziert werden, kannst du aber nur in dem Land, wo du lebst und ein Wahlrecht hast, beeinflussen.

Am Beispiel Tomatenketchup erkennst du, worauf du bei der Angabe „hergestellt in Österreich“ oder einer rot-weiß-roten Fahne auf der Verpackung noch schauen solltest: Weil die Tomaten im Ketchup als Primärzutat gelten, muss ihre Herkunft angegeben werden. So ein Ketchup kann z. B. die Hinweise „hergestellt mit Tomaten aus EU und nicht-EU“ oder „hergestellt mit Tomaten aus Italien“ tragen. Erst dieser Text verrät dir, woher die Zutaten für das Ketchup kommen. Ähnlich verhält es sich mit Aufschriften wie „abgepackt in Österreich“ oder „abgefüllt in Tirol“. Sie besagen nur, dass das Produkt dort z. B. abgefüllt oder abgepackt worden ist.



Auf verpacktem Fleisch steht, woher es kommt.



Dein Wegweiser durch den Siegel-Dschungel



AMA-Gütesiegel

Das AMA-Gütesiegel ist ein behördlich anerkanntes Gütesiegel, das von unabhängigen Kontrollstellen überprüft wird. Du findest es auf verschiedenen unverarbeiteten Produkten wie Milch und Fleisch, aber auch auf verarbeiteten Produkten wie z.B. Brot. Bei Milch etwa, die das AMA-Gütesiegel trägt, müssen die Kühe in Österreich aufwachsen, leben und hier gemolken werden.



BIO-Siegel ~ was bedeuten sie?

Die biologische Landwirtschaft ist EU-weit geregelt. Auf Basis der EU-Verordnung wird entschieden, ob ein Lebensmittel als Bio gilt oder nicht. Einzelne EU-Länder können aber strengere Auflagen haben. Neben zahlreichen Bio-Eigenmarken wirst du folgende Bio-Siegel immer wieder auf Lebensmitteln in Österreich finden:



Europäisches staatliches Bio-Siegel

Seine Richtlinien schreiben unter anderem vor:

- mehr Platz für die Tiere
- keine gentechnisch veränderten Futtermitteln
- keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel
- Herkunftskennzeichnung der landwirtschaftlichen Zutaten
- „EU-Landwirtschaft“ und „Nicht-EU-Landwirtschaft“ als mögliche Angaben

Genau unter dem Logo findest du Informationen zu Herkunft und Kontrollstellen. Was die Angaben dort bedeuten, erfährst du hier:



AT-BIO-302
Österreichische
Landwirtschaft

EU-BIO-Logo

Die Codenummer gibt an, in welchem Land die Bio-Qualität zuletzt **kontrolliert** wurde.

Der Herkunftshinweis verrät, woher die landwirtschaftlichen **Rohstoffe** stammen.



AMA-Biosiegel

Ein Lebensmittel mit dem AMA-Biosiegel wurde in einem landwirtschaftlichen Betrieb erzeugt, der die Bio- und die AMA-Anforderungen erfüllt. Auch die Verarbeitungsbetriebe und Abpackstellen arbeiten nach der AMA-Biosiegel-Richtlinie. Sie müssen strengere Vorgaben in Zusammenhang mit Qualität, Hygiene und Umwelt erfüllen.

Lebensmittel mit einem „Austria“ im rot-weiß-roten Siegel enthalten ausschließlich landwirtschaftliche Rohstoffe aus Österreich. Was in Österreich nicht wächst, darf aus anderen Ländern stammen (z.B. Pfeffer). Das schwarz-weiße Siegel gibt keine Auskunft zur Herkunft, aber es müssen Bio-Zutaten sein.



Bio-Austria

Wenn Lebensmittel das Bio-Austria-Siegel tragen, werden sie nach Richtlinien hergestellt, die über die EU-Bio-Verordnung hinausgehen.

Hier geht's zum **Etikettenchecker**:

www.landschaftleben.at/bildung/sekundarstufe2/lebensmittelkennzeichnung



Ohne Gentechnik

Lebensmittel, die dieses Siegel tragen, werden streng kontrolliert, damit in der ganzen Produktion (vom Feld bis zur Verpackung) keine Gentechnik eingesetzt wird.

Was sagt das Identitätskennzeichen?

Das ovale Genusstauglichkeits- oder Identitätskennzeichen besagt, dass die Hygienevorschriften bei der Herstellung eines Lebensmittels, das tierischen Ursprung hat, eingehalten wurden. Du hast also ein „garantiert hygienisch einwandfreies Produkt“ vor dir. Dieses Zeichen gibt aber keinen Hinweis auf die Herkunft eines Produktes oder dessen Zutaten.



Auf den Punkt gebracht!

Ganz schön viel zu verdauen gibt's nach dem Lesen dieser Broschüre! So wie die eine Tonne Lebensmittel, die jede und jeder von uns im Durchschnitt jährlich zu sich nimmt. Aus deren Inhaltsstoffen entstehen deine Körperzellen – und damit du selbst – rund alle sieben Jahre neu. Du bist also im wahrsten Sinne des Wortes, was du isst!

Mit den Lebensmitteln deiner Wahl triffst du aber nicht nur eine persönliche Gesundheitsentscheidung. Du beeinflusst mit dem, was du einkaufst, viel mehr. Deshalb geben wir dir zum Abschluss folgende Tipps mit auf den (Einkaufs-)Weg:



DU ENTSCHEIDEST, WIE HERGESTELLT WIRD!

Mit jedem Griff ins Regal erteilst du einen Produktionsauftrag. Greifst du zu fairen Arbeitsbedingungen, Tierwohl, Regionalität, Klimaschutz und einer nachhaltigen Herstellung? Du entscheidest und gestaltest mit, wie Lebensmittel produziert werden! Wenn du saisonal und regional kaufst, stellst du außerdem sicher, dass wir uns auch in Zukunft selbst versorgen können.

DU HAST ES IN DER HAND!

Lege hauptsächlich österreichische Lebensmittel in deinen Einkaufskorb. So sparst du Transportwege und hilfst außerdem dabei, dass unser Lebensraum hier erhalten bleibt. Achte zusätzlich darauf, dass deine Auswahl aus möglichst wenig hochverarbeiteten Produkten besteht. So tust du auch deinem Körper etwas Gutes.

CHECKE DAS ETIKETT!

Du hast bereits gelernt: An erster Stelle steht jene Zutat, von der am meisten im Produkt vorhanden ist. Du entscheidest, in welcher Menge du deinem Körper Eiweiß, Zucker, Fette und alle anderen Nährstoffe zuführst. Schau deshalb bewusst auf die Nährwertangabe auf der Verpackung. Sie informiert dich über das genaue Nährstoffprofil des Lebensmittels. Lies zusätzlich aber auch die Zutatenliste und achte darauf, welche Bestandteile dort angeführt werden.

SEI KRITISCH, FRAG NACH!

Aufschriften wie „hergestellt in Österreich“ oder „abgefüllt in Österreich“ sagen nichts über die Herkunft der Rohstoffe aus. Schau daher ganz genau – und frag nach, woher dein Essen kommt: im Supermarkt, in der Schule, im Gasthaus oder im Restaurant.





CHECK DEINEN KÜHL-SCHRANK!

Wirf einen Blick in deinen Kühlschrank und Vorratsschrank und frage dich: Nach welchen Werten wurde eingekauft? Finde heraus, was du nicht mehr kaufen möchtest. Wenn es der stressige Alltag zulässt, nimm dir Zeit und bereite dir auch mal selbst eine Mahlzeit zu. Es gibt so viele wertvolle Lebensmittel und Geschmackskombinationen zu entdecken.

TRAU DICH, ETWAS ZU ÄNDERN!

Oft sind es Gewohnheiten, die deine Entscheidungen steuern. Passen diese Gewohnheiten zu deinen Überzeugungen wie Umwelt- und Klimaschutz, Tierwohl & Co.? Sei offen für Neues und fang damit an, auf die verschiedenen Angaben auf der Verpackung zu achten. Behalte im Auge, was oft auf deinem Teller landet – trau dich es zu ändern und an deine Werte anzupassen!

Du willst noch mehr über Lebensmittel wissen? Dann sprich in der Klasse darüber – dein/e Pädagog*innen finden hier weitere Infos und Material für den Unterricht:



www.landschaftleben.at/bildung/sekundarstufe2



www.sipcan.at/schlau-informiert

Nachspeise gefällig? Wenn dein Hunger auf alles rund um's Essen noch nicht gestillt ist,

... dann begib dich mit uns auf die Spur der österreichischen Lebensmittel:
www.landschaftleben.at

... und informiere dich mit einem Klick über ein gesünderes Leben auf: www.sipcan.at



Teste abschließend dein Wissen.

Bist du schlau informiert?

1. Was braucht keine Zutatenliste?

- F) Tiefkühlprodukte
- Z) Bio-Produkte
- I) Produkte, die kleiner als 10 cm² sind

2. Woher kommt das Produkt, wenn es mit dem Hinweis AT-BIO-302 / EU-Landwirtschaft versehen ist?

- S) aus Österreich
- N) aus der EU
- C) aus nicht EU Ländern

3. Hinter welcher Zutat versteckt sich kein Zucker?

- F) Zuccose
- B) Maltose
- E) Glukose

4. Über welche Lebensmittel nimmst du besonders viel Eiweiß zu dir?

- R) Gemüse
- F) Gebäck
- O) Milchprodukte

5. Woher kann natürliches Aroma nicht stammen?

- V) von Blüten
- K) von Schimmelpilzen
- R) chemisch aus dem Labor

6. Was verrät dir der Nutri-Score?

- O) wie gesund ein Lebensmittel ist
- X) wie stark es verarbeitet ist
- M) wie die Nährwertqualität des verarbeiteten Lebensmittels ist

7. Was gilt als Primärzutat?

- J) Die Zutat, von der man am meisten essen sollte.
- L) Die Zutat, die als erstes ins Produkt gelangt ist.
- I) Die Zutat, von der am meisten enthalten ist.

8. Was bedeutet „Hergestellt in Österreich“?

- Y) Die Zutaten stammen aus Österreich.
- Z) Das Rezept stammt aus Österreich.
- E) Das Produkt wurde in Österreich verarbeitet.

9. Wie erkennst du Bio-Lebensmittel?

- S) wenn auf der Verpackung „pflanzlich“ steht
- Q) an Begriffen wie „natürlich“ oder „naturbelassen“
- R) an verschiedenen Bio-Siegeln, die kontrolliert werden

10. Das Mindesthaltbarkeitsdatum sagt:

- Q) Das Produkt ist nach diesem Zeitpunkt noch 2 Wochen genießbar.
- R) Das Produkt muss an diesem Tag entsorgt werden.
- T) Das Produkt kann bis zu diesem Zeitpunkt sicher gegessen werden.



Lösungswort:



Schlau-informiert-Quiz

Auflösung

Seite 6 | Kannst du die Etikettenangaben richtig beschriften?

Durchschnittliche Nährwerte

- 1.) Nährwertkennzeichnung
- 2.) Name und Anschrift des Lebensmittelunternehmers
- 3.) Mindesthaltbarkeitsdatum
- 4.) Sachbezeichnung
- 5.) Zutatenliste
- 6.) Allergenkennzeichnung
- 7.) Lagerhinweise
- 8.) Gebrauchsanleitung
- 9.) Nettofüllmenge

Seite 11 | Was ist drin?

Welche Zutat ist am meisten enthalten?

- Vollkorngetreideflocken

Welche Zutat ist am wenigsten enthalten?

- Salz

Wie viele Allergene wurden markiert?

- 5

Hinter welchen Zutaten versteckt sich Zucker?

- Glukosesirup, Zucker, Gerstenmalz, Karamellzuckersirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Traubenzucker, Honig, Invertzuckersirup



Medieninhaber: Special Institute for Preventive Cardiology and Nutrition (kurz: SIPcan safe your life) SIPCAN®, Rabenfleckweg 8, A-5061 Elsbethen/Salzburg, ZVR: 962539911, E-Mail: office@sipcan.at, Web: www.sipcan.at

Layout/Grafik/Herstellung: LAND SCHAFFT LEBEN, Erzherzog-Johann-Straße 248b, 8970 Schladming, ZVR: 855093328, E-Mail: post@landschafftleben.at, Web: www.landschafftleben.at

Redaktion: SIPCAN (Mag.^a Julia Schätzer in Zusammenarbeit mit Mag. Dr. Manuel Schätzer), LAND SCHAFFT LEBEN

Fotos: LAND SCHAFFT LEBEN, SIPCAN, iStock, Pexels, Shutterstock

Ein Projekt von



In Kooperation mit



Land
schafft
Leben

Mit Unterstützung von Bund und Land

≡ Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus



Österreichisches
Umweltschild
Bildungseinrichtungen

„Schlau informiert“ sein heißt:

» *Lies die Zutatenliste!*

» *Schau auf die Herkunft!*

» *Erkenne versteckten Zucker!*

» *Schau dir die Nährwertkennzeichnung an!*

» *Achte auf Lebensmittelbewertungssysteme!*