

WAS IST DRIN?

Verpackte Lebensmittel müssen alle bei der Herstellung verwendeten Stoffe auflisten! Was sie bedeuten, erklären wir hier.

WAS BEDEUTET DIE REIHENAFOLGE DER ZUTATENLISTE?

Die erstgenannte Zutat ist die am meisten enthaltene. Die danach aufgeführte Zutat ist vom Gewichtsanteil geringer als die Zutat davor.

WARUM SIND EINIGE ZUTATEN BESONDERS HERVORGEHOBEN?

Bei Inhaltsstoffen, die in einer anderen Schriftart, Farbe oder Stil z.B. Kursiv auf der Zutatenliste stehen, handelt es sich um eine der 14 Hauptallergene. So ist für Menschen mit Allergien oder Unverträglichkeiten sofort erkennbar, ob sie das Produkt vertragen.

WAS BEDEUTEN E-NUMMERN?

Das „E“ steht für „Europäische Union“ und vereinfacht unabhängig von der Sprache die Kennzeichnung in der Zutatenliste. Zuerst wird die Verwendungsgruppe genannt, z. B. Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Süßungsmittel usw. Danach folgt der Klarnamen oder

die E-Nummer, z. B. Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat oder Geschmacksverstärker E621. Die Verwendung von E-Nummern verkürzt die Zutatenliste. Deshalb werden teilweise auch natürliche Stoffe mit einer E-Nummer gekennzeichnet, z. B. E300 = Ascorbinsäure (Vitamin C). Wer auf Zusatzstoffe weitestgehend verzichten möchte, greift zu Bio-Produkten. Laut EU-Öko-Verordnung dürfen in Bio-Produkten nur 56 notwendige oder sinnvolle Zusatzstoffe verwendet werden, wohingegen bei konventionellen Lebensmitteln mehr als 300 Zusatzstoffe erlaubt sind.

WAS SAGT DIE NÄHRWERTTABELLE?

Die Nährwerttabelle zeigt, wie viel im Lebensmittel pro 100 Gramm enthalten ist an: Kalorien, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz. Die Auflistung dieser sieben Nährwerte ist vorgeschrieben, weitere Angaben z. B. der Ballaststoffgehalt sind freiwillig. Der Vorteil der Tabelle: Nährwerte verschiedener Lebensmittel sind miteinander vergleichbar. Wer Zucker in seiner Ernährung reduzieren möchte, kann ver-

schiedene Produkte miteinander vergleichen und sich für das mit den besseren Werten entscheiden.

GUT ZU WISSEN: NÄHRWERTE

Beim Zucker in der Nährwerttabelle handelt es sich nicht nur um zugesetzten, sondern auch um natürlichen, im Lebensmittel enthaltenen Einfachzucker beispielsweise Fruktose in Saft. Zeigt die Nährwerttabelle eines Produkts z. B. 10 Gramm Zucker, sieht man durch die Zutatenliste ob der Zucker zugesetzt wurde oder beispielsweise aus Obst stammt.

UNSER ERNÄHRUNGSSERVICE



Haben Sie Fragen zu den Themen Ernährung und Lebensmittel? Unsere Expertin Gaby Behrends berät Sie gern!

Telefon: 0491/808-940
(mittwochs von 9 bis 12 Uhr)
E-Mail: ernaehrungsservice@buenting.de

