



AK FORDERT DIE EINFÜHRUNG EINER EINFACHEN NÄHRWERTKENNZEICHNUNG UND STELLT EIN VERBRAUCHERFREUNDLICHES MODELL VOR

**Nährwertampeln erleichtern Ernährungsplanung und geben
Handlungskompetenz - realistischer Gegenpol zur Werbung
und verlässliche Wegweiser im Angebotsdschungel**

Petra Lehner

Das Wichtigste zuerst:

- Konsumenten wollen sich informieren über die Lebensmittel die sie kaufen.
Die Lebensmittelwirtschaft verschleiert gerne den tatsächlichen Zuckergehalt und wirbt mit blumigen Begriffen wie „leicht“, „fettarm“, „harmonisierend“, etc.
- Die AK fordert eine einfache und klare Kennzeichnung der vier wichtigsten Problemnährstoffe Fett, gesättigte Fette, Zucker, Salz und der Kalorien (big five).
- Ein Farbsystem soll die Konsumenten informieren, ob ein Lebensmittel viel (rot), mittel (gelb) oder wenig (grün) Fett, gesättigte Fette, Zucker und Salz enthält.
- Alle Zahlenangaben sollen pro Portion und nicht pro 100 Gramm sein.
- Die Informationen sollen auf der Vorderseite des Produktes auftauchen.
- Die große Nährwertkennzeichnung muss zusätzlich verpflichtend angegeben werden.

KonsumentInnen sind mit der Lebensmittelkennzeichnung unzufrieden und wollen verlässliche Informationen über Fett, Zucker und Kalorien, wie eine AK-Umfrage schon 2005¹ ergab. Bekommen tun sie diese Infos aber nicht immer und wenn, müssen sie häufig mit der Lupe danach suchen. Fast jedeR würde gerne "gesünder" essen, wenn's leichter wäre. KeineR will Gewicht zulegen, viele wollen abnehmen oder ihr Gewicht zumindest halten. Übergewicht ist aber dennoch im Steigen begriffen und wird von der WHO als Volksseuche des 21. Jahrhunderts bezeichnet, gegen die etwas unternommen werden muss, weil bei sechs der sieben häufigsten vorzeitigen Todesursachen übergewichtsfördernde Ess- und Trinkgewohnheiten eine Rolle spielen und ernährungsabhängige Erkrankungen viel Leid mit sich bringen.

¹ Was lesen Konsumenten auf der Lebensmittelverpackung“, AK-Publikation 14/2005

ÖsterreicherInnen werden immer dicker

Der Österreichische Adipositasbericht 2006 zeigt, dass auch die ÖsterreicherInnen immer dicker werden. Kinder, Personen mit geringem sozioökonomischen Status und MigrantInnen sind die Hauptrisikogruppen für die Entwicklung von Übergewicht und dessen Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Leiden. In Österreich sind 20-64% der Männer und 20-40% der Frauen, 10-29% der Burschen und 5-42% der Mädchen übergewichtig. Ein klares Ost-West-Gefälle ist erkennbar. OstösterreicherInnen sind auffallend dicker als VorarlbergerInnen oder TirolerInnen.

Lebensmittelkennzeichnung ist ein wichtiger Hebel

Ernährungsweisen mittelfristig zu verbessern, muss auf mehreren Ebenen erfolgen. Wichtig für den Erfolg sämtlicher Maßnahmen ist aber, dass KonsumentInnen die „gesündere Wahl“ erkennen. Und hierfür gibt's zwei Voraussetzungen: eine verständliche Produktkennzeichnung, die die nötigen Informationen rasch auffindbar bietet und eine ausreichende Ernährungsbildung zur sinnvollen Speiseplangestaltung.

Einfache Informationen über Fett, gesättigte Fette, Zucker und Salz sind nötig

Die AK will daher ein neues Nährwertkennzeichnungsregime. Ein Ernährungsinformationfenster auf der Schauseite von Produkten soll verständlich über Kalorien, Fett, gesättigte Fette, Zucker und Salz informieren, jene Eigenschaften eines Produktes, die in einer gesundheitsförderlichen Ernährung und in der Übergewichtsprophylaxe die wesentliche Rolle spielen. Die Nährwertkennzeichnung ist EU-weit einheitlich geregelt und derzeit nur dann nötig, wenn Ernährungs- oder Gesundheitswerbung gemacht wird. Auf vielen Produkten sind daher gar keine Informationen, auf anderen sind zwar Angaben über Kalorien, Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten drauf, nicht aber Zucker und Salz. Rechtlich ist das in Ordnung, aus Konsumentensicht unbefriedigend. Die EU will die Nährwertkennzeichnungsregeln daher auch demnächst überarbeiten.

AK hat Vorarbeit geleistet – nun ist das Gesundheitsministerium am Zug

Die AK hat Kriterien und auf Ergebnisse aus der Konsumentenforschung gestützte Empfehlungen für eine einfache Nährwertkennzeichnung, eine Art "Ernährungsampel" erarbeitet und möchte, dass dieses bzw ein ähnliches System breit und einheitlich in Österreich zur Anwendung kommt. Die politisch dafür verantwortliche Gesundheitsministerin muss hier im Sinne der KonsumentInnen tätig werden. Österreich hat im Sommer 2006 die WHO-Charta zur Bekämpfung von Übergewicht unterzeichnet und sich damit verpflichtet, ein Bündel von Maßnahmen zu initiieren, die die Eindämmung von Übergewicht zum Ziel haben. Eine verständliche und im Sinne der Übergewichtsprophylaxe praktikable Lebensmittelkennzeichnung ist eine wichtige Maßnahme in diesem Bündel.

Was VerbraucherInnen wollen...

Die derzeitigen Informationen der Nährwertkennzeichnung kommen bei KonsumentInnen kaum an. Sie sind für viele verwirrend, weil umgerechnet werden muss, schwer auffindbar und weil freiwillig, auf vielen Produkten nicht drauf. Was derzeit gilt, ist genau das, was VerbraucherInnen nicht wollen. Denn sie wollen leicht auffindbare, verständliche und praktikable Informationen. Besonders gefragt sind heutzutage Informationen zum Ernährungswert eines Produktes und hier vor allem über Fett, Zucker und Kalorien (AK-Umfrage 2005¹).

Wirtschaft will werben, nicht informieren

Die Lebensmittelwirtschaft versucht das steigende Interesse an einer gesunden Ernährung auch zu bedienen, allerdings mit Werbung. Produkte mit Angaben wie „kalorienreduziert“, „fettarm“ oder „mit Vitaminen“ werden immer mehr. Allerdings hat die Sache einen Haken: Werbung will in erster Linie verkaufen, nicht informieren. So kommt es nicht selten vor, dass ein „fettarmes“ Produkt jede Menge Zucker liefert. Daher ist als realistischer Gegenpool zur marktschreierischen Werbung eine einfache Nährwertkennzeichnung auch ein Gebot der Stunde.

Hinzu kommt, dass Produkte, deren Ernährungswert schwer einschätzbar ist zB Fertigpizzen; Saucen, Mikrowellengerichte, Trockensuppen, Ketchup, (Kinder)Snacks etc oft keine Nährwertkennzeichnung haben. Solche Produkte liefern aber viele versteckte Fette, „unsichtbaren“ Zucker und häufig auch viel Salz, das Angebot steigt stetig und sie werden auch immer häufiger konsumiert.

QUINTESSENZ:

Aus den genannten Fakten ist logisch eigentlich nur ableitbar, dass Produkte besser heute als morgen konsumentenfreundlicher gekennzeichnet werden müssen. Die AK hat Vorarbeiten geleistet und ein – aus unserer Sicht – gutes Modell für eine einfache Nährwertkennzeichnung entwickelt. Der AK-Vorschlag zur „Ampelkennzeichnung“ (siehe 1.1) ist verlässlich, weil auf ernährungswissenschaftlichen Kriterien begründet, und einfach verständlich, weil auf Forschungen mit KonsumentInnen aufbauend.

Die „AK-Ampel“ hat vier Lichter, je eins für Fett, gesättigte Fette, Zucker und Salz. Diese sind entweder rot, gelb oder grün, je nachdem, ob viel, mittel oder wenig Fett, gesättigte Fette, Zucker und Salz im Produkt vorkommen. Eine Zahl im jeweiligen Licht gibt tatsächliche Menge am jeweiligen Nährstoff an, die mit einer Portion gegessen/getrunken wird. Ein auf Farben und wenigen Zahlen basierendes Modell wäre ein wertvolles „Tool“ für KonsumentInnen. So könnten sie Produkte selbständig rasch einschätzen und fänden Hilfe im Kaufentscheidungsprozess.

Die AK fordert:

- Österreich muss sich dafür einsetzen, dass die Nährwertkennzeichnung EU-weit verpflichtend wird und wesentliche Informationen in einfach verständlicher Form dargestellt werden. Die Gesundheitsministerin muss dies auf EU-Ebene einfordern und vorantreiben.
- Im Herbst will die EU-Kommission einen Vorschlag für eine neue Nährwertkennzeichnungs-Richtlinie veröffentlichen. Dann geht's in einen Verhandlungsmarathon, der sicher drei Jahre dauert. Österreich muss hier als Vorreiter, nicht als Bremser auftreten.
- Teil der verpflichtenden Nährwertkennzeichnung müssen Symbole auf der Schauseite von Produkten sein, die rasch und verständlich über Fett, Zucker und Salz im Produkt informieren. Zur korrekten Einschätzungen der Ernährungsqualität von Produkten sollten weder Umrechnungsfaktoren noch Nachschlagearbeit oder ExpertInnenwissen nötig sein.
- Bis eine EU-weite Regelung kommt, soll das Gesundheitsministerium für Österreich ein freiwilliges System einer einfachen Nährwertkennzeichnung entwickeln (lassen) und breit unterstützen. So würde auch auf die EU-Rechtsentwicklung positiver Druck ausgeübt und andere Systeme mit anderen (weniger strengen) Kriterien hätten weniger Chance, sich zu etablieren.

1 AK-Vorschlag zur „Ampelkennzeichnung“

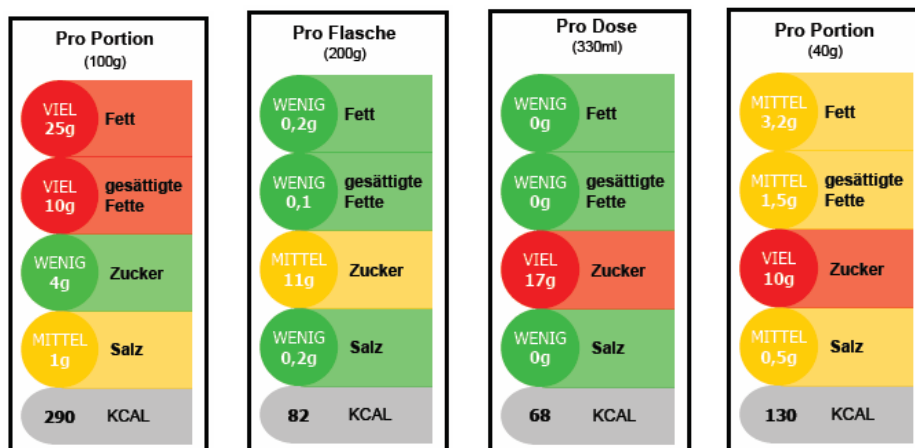
Ein für (alle) KonsumentInnen nutzbares und verständliches System zur vereinfachten Kennzeichnung des Ernährungswertes eines Produktes erfüllt folgende Grundbedingungen (Basiselemente):

- wenige wichtige Informationen dh Zucker, Fett, gesättigte Fette, Salz, Kalorien
- besteht aus farbigen Symbolen und wenigen Zahlen (erhöht Verständlichkeit)
- hat aussagekräftige Farben - die Ampelfarben rot, gelb, grün sind geläufig
- ist sofort sichtbar dh auf der Schauseite von Produkten
- beruht auf (ernährungs)wissenschaftlich abgesicherten Kriterien
- hat ein Gesamtdesign, das sich als verständlich erwies
- informiert über die Menge, die tatsächlich gegessen wird
- ist einheitlich dh verschiedene Systeme, andere/keine Farben und unterschiedliche Kriterien für die Farbzuteilung müssen vermieden werden

Das **ideale System** besteht aus zwei verpflichtenden und einem freiwilligen Part:

- Die **einfachen Symbolkennzeichnung** auf der Schauseite erlaubt auch beim flüchtigen Betrachten eine schnelle Einschätzung des Produktes, lässt rasche Vergleiche und ein effizientes Gewichtsmanagement zu.
- Eine **ausführliche Nährwertkennzeichnung** an anderer Stelle erlaubt interessierten KonsumentInnen eine exakte Ernährungsplanung.
- Zusätzliche **Werbung** gibt Hinweise darauf, was ein Produkt eventuell sonst noch kann. Werbung muss getrennt von der Ampel erfolgen und den gesetzlichen Vorgaben entsprechen.

Der AK-Ampelvorschlag schaut so aus (fiktive Beispiele):



- 1) Die Ausdrücke viel, mittel, wenig und die Ampelfarben rot, gelb und grün sind KonsumentInnen geläufig. Die rasche Einschätzung eines Produkts wird möglich.
- 2) Die Zahl im Kreis ist die Menge je Portion. So muss man nicht umrechnen und kann zB Fertigmahlzeiten, Snacks oder Fruchtyoghurts leichter vergleichen.
- 3) Die Kalorien pro Portion lassen Energievergleiche zwischen Produkten zu
- 4) Die Überschrift informiert darüber, was oder wie viel eine Portion ist.

1.1 Die Kriterien der AK-Ernährungsampel im Detail:

1.1.1 AK empfiehlt Anwendung der „FSA-Kriterien“

Die Kriterien für die Farbenbänder „rot“, „gelb“ und „grün“ sind jene, die die britische Lebensmittelbehörde (Food Standards Agency - FSA) für ihr „Traffic Light Labelling“ anwendet und für jede Art des „Nutritional Signpostings“ (dh einfache Darstellung von Nährwertinformationen) empfiehlt². Die Elemente des einfachen Systems (die „Lichter der Ampel“) sind Fett, gesättigte Fette Zucker und Salz, weil diese Nährstoffe in einer gesundheitsförderlichen Ernährung, in der Prävention von ernährungsabhängigen Leiden und in der Übergewichtsprophylaxe die tragende Rolle spielen

1.1.1.1 Die Kriterien für „rot“, „gelb“ und „grün“

Für die Zuteilung der Farben ist die Menge des Nährstoffes in 100 Gramm Produkt ausschlaggebend. Eine Ausnahme gibt es hier: wenn die Menge an Fett, gesättigten Fetten, Zucker oder Salz eine „kritische“ Menge in der jeweiligen Portion übersteigt, bekommt das Produkt jedenfalls eine rotes Licht, auch wenn es – betrachtet man 100 Gramm - (noch) nicht in den roten Bereich fällt.

Tabelle 1: Übersicht Kriterien für die Farbzuteilung bei Lebensmitteln

	Grün (wenig)	Gelb (mittel)	Rot (viel)	kritische Menge
Fett	<3g/100g	3-20g/100g	>20g/100g	>21g/Portion
Gesättigte Fette	<1,5g/100g	1,5-5g/100g	>5g/100g	>6g/Portion
Zucker (gesamt) ³	<5g/100g	5-15g/100g	>15g/100g	>18g/Portion
Salz ⁴	<0,3g/100g	0,3-1,5g/100g	>1,5g/100g	>2,4g/Portion

Tabelle 2: Übersicht Kriterien für die Farbzuteilung bei Getränken

	Grün (wenig)	Gelb (mittel)	Rot (viel)
Fett	<1,5g/100ml	1,5-10g/100ml	>10g/100ml
Gesättigte Fette	<0,75g/100ml	0,75-2,5g/100ml	>2,5g/100ml
Zucker (gesamt)	<2,5g/100ml	2,5-7,5g/100ml	>7,5g/100ml
Salz	<0,3g/100ml	0,3-1,5g/100ml	>1,5g/100ml

Für die Farbe ausschlaggebend sind die 100-Gramm-Werte des Produkts, wie es gekauft wird, mit Ausnahme von Trockenprodukten (zB Packerlsuppen, getrocknete Nudelgerichte), wo die Menge im verzehrfertigen Produkt entscheidend für die Farbe ist (nach Anleitung auf der Packung zubereitet).

1.1.2 AK-Ernährungsampel informiert über „Problemnährstoffe“ und Kalorien

Die AK-Ernährungsampel hat im Unterschied zur Verkehrsampel fünf „Lichter“, vier farbige für Fett, gesättigte Fette, Zucker und Salz und ein graues für Kalorien. Will man sich gesund ernähren, abnehmen oder sein Gewicht halten, sind das die wesentlichen Informationen. Eine Auslobung gesundheitsförderlicher Stoffe bleibt natürlich zusätzlich möglich zB ein Hinweis auf Vitamine, wenn die Vorgaben der EU-Verordnung zur Ernährungs- und Gesundheitswerbung⁵ erfüllt sind. Werbung soll abgetrennt von der Ampel erfolgen.

² „Front of Pack Nutritional Signpost Labelling – Technical Guidance; download: <http://www.food.gov.uk/foodlabelling/signposting/technicalguide/>

³ Korrekturfaktor für „gebundenen“ Zucker und Milchzucker wurde berücksichtigt

⁴ Natrium aus allen Quellen ausgedrückt als „Salz“

⁵ Verordnung EG Nr 1924/2006 vom 20. Dezember 2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel; ABI L 404/9 vom 30.12.2006

1.1.3 AK-Ernährungsampel zeigt, was tatsächlich gegessen wird

Wenn heute Nährwerte angegeben werden, dann in Gramm je 100 Gramm Produkt, weil auch gesetzlich so vorgegeben. Man isst aber (meist) nicht 100 Gramm, sondern eine ganze Pizza, einen Becher Joghurt oder eine Dose Gulasch. 100g-Angaben sind somit wenig praktikabel. Die Zahlen in der Ampel sollen daher angeben, wie viel der „Problemnährstoffe“ tatsächlich gegessen/getrunken wird (portionsbezogene Angabe). Das macht die „gesündere“ Wahl leichter. So haben zB viele Fruchtojoghurts „gelb“ beim Zucker, die Zuckermenge je Portion kann aber stark variieren, je nachdem, ob 100ml oder 250ml im Becher sind, obwohl die Zuckermenge in 100g in etwa gleich ist.

Bei Großpackungen wie Ketchupflaschen oder Cornflakes müssen Hersteller angeben, was eine Portion ist. Mittelfristig sollten jedoch Portionen allgemein gültig definiert werden. Unbefriedigendes Beispiel: Kelloggs und Nestle haben neuerdings die GDA-Kennzeichnung⁶ auf Frühstückscerealien. Kelloggs gibt dabei bei Day Vita als Portion 40g an, Nestle bei Cini-Minis 30g. Auf der Day Vita Packung steht „53% der Tagesempfehlung an Ballaststoffen werden von einer Schale (60g) gedeckt“ und auf der Rückseite sind noch Nährwerte für 40g plus 125ml fettarme Milch. Auf den Cini-Minis sind Nährwerte für 100g und welche für 30g plus 125ml fettarme Milch.

1.1.4 Ampel gehört auf Schauseite und ergänzt Nährwertkennzeichnung

Die Ernährungsampel soll vorne am Produkt angebracht werden. Sie ist kein Ersatz, sondern eine Ergänzung einer ausführlichen Nährwertkennzeichnung an anderer Stelle⁷. Derzeit ist die Nährwertkennzeichnung freiwillig und nur nötig, wenn nährwert- oder gesundheitsbezogen geworben wird. Zucker- und Salzgehalte werden aber auch dann meist nicht erwähnt (siehe 2.1). Die AK verlangt schon lange die verpflichtende Kennzeichnung der „großen acht“, damit auch Zucker und Natrium umfasst sind. Sie liefert in Kombination mit der (derzeit bereits verpflichtende) Zutatenliste tiefgehende Informationen für alle, die sich mit einem Lebensmittel genauer befassen wollen bzw ihren Speiseplan nach bestimmten Kriterien ausrichten müssen oder wollen.

1.1.5 Start bei Fertigprodukten, Snacks, Wellnesswaren

In erster Linie soll die Ernährungsampel auf Produkte, deren Ernährungswert von KonsumentInnen nicht leicht eingeschätzt werden kann. Die FSA hat in Konsumentenbefragungen herausgefunden, dass Ernährungsinformationen va bei Produkten aus mehreren Komponenten und höher verarbeiteten Produkten (zB Fertigprodukte, Snacks, Aufstriche, Pasteten, Saucen etc) gewünscht werden, weil diese schwerer einschätzbar sind als Basislebensmittel wie Brot, Milch, Käse oder Öl. Hinzu kommt, dass das Angebot an Fertigspeisen und Snacks steigt und damit auch deren Konsumhäufigkeit. Es soll also bei diesen Kategorien begonnen werden. Eine weitere „Zielgruppe“ ist das boomende Wellness-Segment, um KonsumentInnen einen Gegenpart zur Werbung zu bieten und eine balancierte Kaufentscheidung zu ermöglichen. Und auch bei Getränken sind Nährwertampeln sinnvoll, da hier leicht große Mengen konsumiert werden (können).

⁶ Einfaches Nährwertkennzeichnungsmodell, das die Ernährungsindustrie entwickelt hat – siehe dazu 3.2

⁷ Auch die FSA empfiehlt das „Signposting“ auf der Schauseite und die „Nutrition Facts“ auf der Rückseite

1.2 Was tut die AK sonst noch?

1.2.1 AK fordert Maßnahmen vom Gesundheitsministerium

Die AK fordert das Gesundheitsministerium auf, sich auf EU-Ebene für eine verpflichtende Nährwertkennzeichnung einzusetzen, zu der auch eine leicht verständliche und kompakte Info über die „Problemnährstoffe“ auf der Schauseite von Produkten gehören muss (zB Ernährungsampel). Basierend auf den beschriebenen Grundelementen soll das Gesundheitsministerium ein „österreichisches“ System entwickeln (lassen) und dessen Anwendung offiziell empfehlen. Solange im EU-Recht eine freiwillige Nährwertkennzeichnung vorgesehen ist, kann Österreich hier nichts verpflichtend vorschreiben. Ein freiwilliges System mit verbindlichen Regeln kann aber immer installiert werden. Anwender könnten sich dann drauf verlassen, dass es – in Anlehnung an einen bekannten Werbeslogan „vom Gesundheitsministerium amtlich bestätigt“ wurde. Außerdem hilft ein offiziell empfohlenes System, dass sich andere Modelle mit aus Konsumentensicht weniger guten Kriterien nicht so leicht etablieren.

Wir übermitteln unsere Vorschläge ans Gesundheitsministerium und werden die Ministerin Kdolsky daran erinnern, wozu sich ihre Vorgängerin im Sommer 2006 mit ihrer Unterschrift unter die WHO-Charta verpflichtet hat – nämlich Maßnahmen zur Eindämmung von Übergewicht zu setzen. Eine davon ist jedenfalls, VerbraucherInnen die „gesündere Wahl“ durch eine verständlichere Kennzeichnung zu ermöglichen.

1.2.2 AK wird in Zukunft bei vielen AK-Lebensmitteltests „ampeln“

Die AK wird das heute vorgestellte Ampelmodell in Zukunft im Rahmen von AK-Lebensmitteltests anwenden. Wir haben bereits in der Vergangenheit bei vielen Erhebungen den Fettgehalt oder die Zuckermenge in Produkten thematisiert und die jeweiligen Ergebnisse umfassend veröffentlicht. Dabei haben wir auch Marken- und Anbieternamen angegeben, um KonsumentInnen eine echte Orientierungshilfe zu bieten. Bei künftigen Lebensmitteltests werden wir – wo passend und möglich – nun nicht nur die Fett- und Zuckermengen wie häufig zB umgerechnet in Würfelzucker angeben, sondern zusätzlich auch nach unserem Modell „ampeln“.

1.2.3 AK sucht Verbündete – der stärkste Verbündete wäre der Handel

Die AK wird versuchen, dem Handel die Ernährungsampel schmackhaft zu machen. Der Handel hat sich in letzter Zeit zum Thema Ernährung klar als auf der Seite der KonsumentInnen positioniert. Billa hat zB eigene Ernährungsbroschüren in jeder Filiale aufliegen, Spar bietet die Aktion „Check your Snack“. Wir sind daher zuversichtlich, dass unsere Vorschläge beim Handel auf fruchtbaren Boden fallen. Auch in Großbritannien war neben den Verbraucherorganisationen der Handel der wichtigste Verbündete für die mit 1. April 2007 eingeführte „Ampelkennzeichnung“.

1.2.4 AK als Watchdog und Mitarbeiterin

Wir werden wir über die Reaktion des Gesundheitsministeriums informieren und die Arbeit des Ministeriums kritisch konstruktiv beobachten. Auch über die Reaktionen des Handels werden wir informieren. Unsere Unterstützung in Richtung Umsetzung eines Ampelsystems ist allen „Willigen“ sicher.

1.3 Ziel der AK

Der bestmögliche „Outcome“ wäre ein vom Gesundheitsministerium empfohlenes System für Österreich, basierend auf den beschriebenen Kriterien für welches auch die entsprechenden Kampagnen zur Bekanntmachung vom Ministerium unterstützt werden. Das ginge relativ schnell, wenn man das will. Denn bis das EU-Nährwertkennzeichnungsrecht geändert wird, dauert unzumutbar lange. Im Herbst soll zwar ein erster Vorschlag kommen, aber bis der dann ausverhandelt, beschlossen, gültig und letztlich auch noch in nationales Recht umgeschrieben wurde, vergehen jedenfalls fünf Jahre. Für diese Zwischenzeit braucht Österreich ein leicht verständliches, einfaches, schnell auffind- und realisierbares, von unabhängigen WissenschaftlerInnen entwickeltes Nährwertkennzeichnungssystem.

An einem breit bekannten, von offizieller Seite unterstützten und bei KonsumentInnen beliebten Kennzeichnungssystem kommt dann auch die Ernährungswirtschaft nicht vorbei und von (großen) Lebensmittelherstellern oder internationalen Handelsketten entwickelte ähnliche vereinfachte, aber weniger aussagekräftige Ernährungsinformationsmodelle werden sich nicht etablieren. Je mehr unterschiedliche Systeme kommen, umso ungünstiger wird die Situation für KonsumentInnen. Die Ernährungsampel darf nicht als Werbung verstanden werden, sondern als Element, das einen berechtigten Informationswunsch von KonsumentInnen bedient.

2 Rechtliche Grundlagen

2.1 Derzeitige Vorschriften zur Nährwertkennzeichnung

Die Nährwertkennzeichnung ist EU-weit einheitlich und in Österreich durch die Nährwertkennzeichnungsverordnung geregelt (Nährwertkennzeichnungsverordnung NWKV, BGBl 1995/896). Energie- und Nährwertinformationen sind demnach freiwillig und müssen nur dann gemacht werden, wenn Werbeangaben mit Ernährungs- oder Gesundheitsbezug gemacht werden. Ist dies der Fall, müssen zumindest die „Big 4“ (Kcal, Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett) in Gramm je 100 Gramm Produkt am Etikett in einer Art „Nährwerttabelle“ angegeben werden. Die mengenmäßige Deklaration von gesättigten Fetten, Zucker, Natrium und Ballaststoffen in Gramm je 100 Gramm muss nur dann erfolgen, wenn sich eine Werbeangabe auf einen dieser Stoffe bezieht. Dann muss die „große Nährwertkennzeichnung“ erfolgen dh die Nährwerttabelle hat dann zumindest acht „Zeilen“ (Kcal, Eiweiß, Kohlenhydrate, Zucker, Fette, gesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Natrium).

Werden Vitamine/Mineralstoffe ausgelobt, müssen auch diese mengenmäßig und in Prozent des Tagesbedarfes angegeben werden. Ob in solchen Fällen die kleine oder die große Nährwertkennzeichnung erfolgen muss, hängt von den sonstigen Werbeangaben ab. Ein Produkt mit der Aufschrift „mit wertvollem Vitamin C“ muss demnach nur die kleine Nährwertkennzeichnung tragen, ein Produkt mit dem Slogan „mit wertvollem Vitamin C und Ballaststoffen“ braucht die große. Im ersten Fall erfährt man nicht, wie viel gesättigte Fette und Zucker im Produkt sind, im zweiten schon. Einheiten und Reihenfolge der Nährstoffe in der Tabelle sind vorgegeben

Mankos der derzeitigen Nährwertkennzeichnung

- Freiwillig und daher nicht auf allen Produkten
- Es fehlt häufig die Mengen von Zucker-, Salz- und gesättigten Fetten
- Angaben beziehen sich auf 100 Gramm, nicht auf Portionen (Umrechnen nötig!)
- Es gibt kein einheitliches Design (Farbe, Größe)
- Es ist nicht vorgeschrieben, wo am Produkt die Kennzeichnung erfolgen muss

Für andere Substanzen enthält die NWKV keine Vorgaben, da sie nur für „Nährstoffe“ gilt und diese abschließend definiert sind. Trends Substanzen wie zB probiotische Bakterien, Aeo Vera, Cholin, Lecithin etc sind keine Nährstoffe. Wird mit solchen Substanzen geworben, unterliegt dies lediglich dem Irreführungsverbot. Mengenangaben müssen nicht gemacht werden und auch die Zucker- und Salzmenge und die Menge gesättigter Fett muss in solchen Fällen nicht angegeben werden.

2.2 Was kommt demnächst auf EU-Ebene?

Unter dem Schlagwort „Better Regulation“ soll das EU-Lebensmittelkennzeichnungsrecht vereinfacht werden. Auch die Nährwertkennzeichnung soll in diesem Zusammenhang neu geregelt werden. Ein erster Entwurf ist für November 2007 angekündigt. Genauer dazu ist derzeit noch nicht bekannt. Es mehren sich aber die Hinweise, dass die EU-Kommission ein „Sign-Posting“ dh vereinfachte Darstellung des Ernährungswerts auf der Schauseite, zusätzlich zu einer ausführlicheren Nährwerttabelle („Nutrition Facts-Panel“) auf der Rückseite vorschlagen wird.

3 Was machen andere?

3.1 Vorbild England – Ampeln regeln Ernährungswege

Die britische Lebensmittelbehörde (FSA) hat im April eine einheitliche simple Ernährungsinformationstafel („Simplified Nutrition Label“) auf der Schauseite von Produkten vorgeschlagen. Diese Tafel soll vier Symbole (für Fett, gesättigte Fette, Zucker und Salz) enthalten. Die Farben der Symbole geben Auskunft darüber, ob viel (rot), mittel (gelb) oder wenig (grün) Fett, gesättigte Fetten, Zucker und Salz in einem Lebensmittel drinnen sind. Zusätzlich informiert auch die numerische Darstellung der Menge je Portion, wie viel tatsächlich mit einer Portion verspeist wird. Portionen sind vom Anbieter festzulegen und klar in der Ampel anzugeben.

Die FSA hat für die Kriterien für die Zuteilung der Farben in einem mehrjährigen Prozess unter Einbindung zahlreicher namhafter Wissenschaftler und nach Beratungen mit Konsumenten- und Gesundheitsorganisationen, mit Vertretern der Ernährungswirtschaft und des Handels Kriterien erarbeitet und auch verschiedene Designs getestet. Das „multiple traffic light system“ hat sich in Umfragen und Testreihen mit KonsumentInnen, die realitätsnah auch Verständlichkeits-Tests mit „gefakten“ Produkten beinhalteten, als das Modell herausgestellt, das von den meisten KonsumentInnen am besten verstanden wird. Die FSA empfiehlt daher, dieses in der vorgeschlagenen Form und dem vorgeschlagenen Design auch zu verwenden. Die FSA-Kriterien wurden im April 2007 veröffentlicht. Sie sind ernährungswissenschaftlich begründet, stützen sich auf Ergebnisse aus Forschungen mit KonsumentInnen und sind transparent. Zusammenfassungen der Beratungen und zugrunde liegende Studien sind auf der Homepage der FSA zugänglich⁸.

Das FSA-„multiple traffic light“-Modell.:



Zusätzlich muss auf der Rückseite bzw sonst wo am Produkt auch die große Nährwertkennzeichnung angegeben werden.

⁸ <http://www.food.gov.uk/foodlabelling/signposting/>

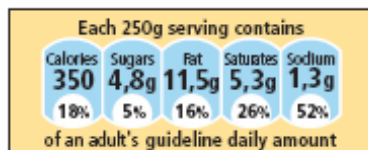
3.2 Die Wirtschaft reagiert mit eigenen Modell („GDA-System“)

Lebensmittelproduzenten bekennen sich dazu, im Ernährungssystem eine verantwortliche Rolle einnehmen zu wollen. So hat die Ernährungswirtschaft auch erkannt, dass die Etiketten die „Visitenkarten“ eines Lebensmittels sind und daher die wichtigsten Informationen zum Ernährungswert auf die Vorderseite eines Produktes gehören. Eine Rolle dabei dürfte auch spielen, dass EU-Verbraucherschutzkommissar Kyprianou eine Vereinfachung der Nährwertkennzeichnung und eine „Front of Pack“-Information angekündigt hat. Die ExpertInnen der EU-Kommission und der EFSA prüfen seit geraumer Zeit verschiedene Möglichkeiten (Stichwort „Sign-Posting“).

Einem EU-weit einheitlichen System, entwickelt von unabhängigen ExpertInnen und mit Fokus auf Verständlichkeit und dennoch wissenschaftlich fundiert, sind nun die großen Lebensmittelkonzerne zuvor gekommen. Sie haben ein eigenes Modell entwickelt, das auf der Schauseite von Produkten über Kalorien, Fett, gesättigtes Fett, Zucker und Salz informiert. Vermieden werden dabei allerdings „einfache“ Elemente wie Farben oder die Ausdrücke „viel“, „moderat“ und „wenig“. Der (unbefriedigende) Ersatz dafür sind Prozentangaben bezogen auf die tägliche maximale Empfehlung der Zufuhr der genannten Nährstoffe (ausgehend von einem Kalorienbedarf von 2000 Kcal). Dieses Modell ist gemeinhin als „GDA-System“ bekannt (Guideline Daily Amounts – also Richtwert für die tägliche Menge). Zusätzlich soll auf der Rückseite auch die große Nährwertkennzeichnung erfolgen.

Beispiel GDA-Kennzeichnung

Vorne:



Hinten:

Example of Nutrition information panel ¹		
	Per 100g	Per 250g serving
Energy	589 kJ / 140 kcal	1473 kJ / 350 kcal
Protein	10,2 g	25,5 g
Carbohydrate	14,6 g	36,5 g
of which sugars	7,9 g	4,8 g
Fat	4,6 g	11,5 g
of which saturates	2,7 g	5,3 g
Fibre	7,4 g	3,5 g
Sodium	0,5 g	1,3 g
Vitamins		
B1	0,21 mg (15% of RDA)	0,53 mg (38% of RDA)
Minerals		
Calcium	158 mg (20% of RDA)	395 mg (49% of RDA)

Quelle: CIAA-Infofolder (nur englisch verfügbar)

3.2.1 Schwächen des GDA-Systems (Modell der Ernährungswirtschaft)

Ein Kritikpunkt am GDA-System ist, dass KonsumentInnen glauben könnten, man müsse den Richtwert erreichen, auf den sich die Prozentangaben beziehen. Dieser ist aber ein Maximalwert – je weniger man davon „erreicht“, desto besser. Ein Hinweis darauf fehlt. Hinzu kommt, dass viele KonsumentInnen Schwierigkeiten haben, Prozentangaben richtig zu interpretieren. Das fand zB die FSA heraus, als mehrere Modelle getestet wurden, bevor man sich für das Ampelsystem entschied.

Ein ganz wesentlicher Schwachpunkt aus ernährungsphysiologischer Sicht ist aber der relativ hohe Richtwert für Zucker. Als Argument wird angeführt, dass natürlich in Lebensmitteln vorkommender Fruchtzucker und Milchzucker mitberücksichtigt werden müssten, um Produkte wie Fruchtmus oder Milchdrinks nicht zu diskriminieren. Die FSA hat die Menge dieser „gebunden“ Zucker aber deutlich geringer eingestuft, als dies die CIAA tut und diese Menge ist in den Zuckergrenzen im FSA-Ampelsystem berücksichtigt (FSA-„Grenzwert“: 60g/d; CIAA-„Grenzwert“: 90g/d). Folge: Was beim Ampelsystem „rot“ ist, schaut im GDA-System gar nicht so zuckerreich aus.

Schwachpunkte GDA-System zusammengefasst:

- Maximalwerte können fälschlicherweise als „soll erreicht werden“ verstanden werden
- Prozentangaben werden von vielen KonsumentInnen nicht richtig interpretiert
- Keine Farben
- „Zuckergrenzwert“ ist zu hoch

→ es gibt leichter verständliche Modelle (mit Farben, ohne Prozentangaben)

→ durch monochrome Darstellung „verschwindet“ Info hinter Bildern und Werbung

→ Zuckerprozentage sind „geschönt“

Das GDA-System wird vom Dachverband der europäischen Lebensmittelindustrie (CIAA) empfohlen und soll heuer EU-weit sukzessive Land für Land – freiwillig - eingeführt werden. Coca Cola beispielsweise wendet es bereits an – bei Coke light und zero, nicht aber auf „normalem“ Coke.

3.2.2 Österreichischer Fachverband empfiehlt „Mini-GDA-System“

Die Interessensvertretung der österreichischen Lebensmittelindustrie, der Fachverbands für die Nahrungs- und Genussmittelindustrie empfiehlt seinen Mitgliedern die Anwendung eines „Mini-GDA-Systems“, wie aus einer unlängst veröffentlichten Presseaussendung des Verbands hervorgeht. Demnach soll der Kaloriengehalt vorne angegeben werden, Informationen über Eiweiß, Fett, gesättigte Fette, Ballaststoffe, Zucker und Salz hinten. Ob für diese Nährstoffe die GDA-Symbole, wie sie die CIAA empfiehlt oder die jeweiligen Gehalte in 100 Gramm Produkt, wie derzeit im Rahmen der großen Nährwertkennzeichnung üblich, geht aus der Pressemeldung nicht hervor.

4 Komplexe Problem brauchen mehrere Lösungswege

Übergewicht hat viele Ursachen, auch wenn die Formel „Energiezufuhr minus Energieverbrauch ergibt mehr als null“ einfach scheint. Wir essen und trinken zuviel, und zuviel vom „Falschen“, verlockende Ess-Angebote lauern überall - meist Hochkalorisches, Essen ist Ersatz für anderes, die vielen widerläufigen Ernährungsbotschaften verwirren, etc.

Eine Klammer über alles, was mit „Essen“ zu tun hat ist aber, dass KonsumentInnen nicht einfach und rasch und damit unabhängig von Zeit und Bildungsgrad erkennen können, welchen Ernährungswert Produkte haben, die sie kaufen (wollen). An einer auffallenden Produktkennzeichnung kommen auch die „Hochrisikogruppen“ nicht vorbei. Diese muss leicht verständlich und wissenschaftlich fundiert sein und einheitlich angewendet werden.

Daneben scheint auch verstärkte Ernährungsbildung in Schulen ein Gebot der Stunde, ebenso wie die „Verbesserung“ des Speisenangebotes in Schulen, Kindergärten, Mensen oder Betriebskantinen. Und auch „Tabus“ wie eine Fett- oder Zuckersteuer bei komplexen Lebensmitteln oder Änderungen der Agrar-Förderungen (weg vom Fokus Fleischproduktion) müssen angedacht bzw überdacht werden.

ANHANG

- 1) Daten und Fakten zum Übergewicht und zur Fettsucht**
- 2) KonsumentInnen brauchen und wollen einfache Nährwertinformationen**
- 3) Kennzeichnungssysteme, die in anderen Ländern zum Einsatz kommen**

1) Daten und Fakten zum Übergewicht und zur Fettsucht

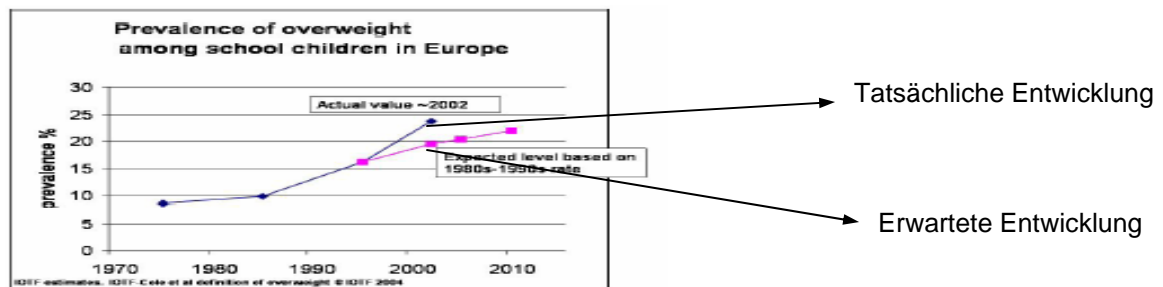
Die International Association for the Study of Obesity (IASO), eine Vereinigung von sich mit Übergewicht beschäftigenden Organisationen aus weltweit 55 Ländern, hat im Mai 2007 einen "Übergewichtsvergleich" von 25 EU-Ländern veröffentlicht. Die Daten sind zwar aufgrund unterschiedlicher Erhebungsmodi und -zeiträume nicht direkt miteinander vergleichbar, zeigen aber deutlich die hohe Prävalenz und damit die ernstzunehmende Problematik des Übergewichts auf.

Der IASO-Vergleich zeigt für Österreich ein Bild durchaus „schweres“ Bild. So sind:

- bis zu 65,6% der erwachsenen Männer übergewichtig bzw adipös (BMI >25)
- bis zu 53,2% der erwachsenen Frauen übergewichtig bzw adipös (BMI>25)

Die ÖsterreicherInnen gehören demnach zu den Schwergewichten in der EU. Österreich liegt an der 16. Stelle. In 15 Ländern ist die Übergewichtsrate unter Erwachsenen geringer, in neun höher. Bei der Übergewichtsrate unter Männern liegt Österreich auf Platz 14 (13 Länder haben mehr übergewichtige Männer, elf Länder weniger). Die Österreicherinnen haben den Bauch noch weiter vorn – in nur vier Ländern ist die Übergewichtsrate unter Frauen noch höher.

Zunehmend zeigt sich das Problem Übergewicht/Fettsucht auch bei Kindern. Die Rate dicker Kinder steigt weltweit und sie steigt vor allem schneller als erwartet. Folgendes Bild zur Entwicklung von Übergewicht bei europäischen Kindern verdeutlicht dies:



Zum Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen in Österreich gibt es keine umfassenden Daten, nur eine Reihe kleinerer Untersuchungen. Der erste österreichische Adipositasbericht, veröffentlicht im August 2006, fasst diese zusammen. Demnach sind in Österreich

- 10-29 Prozent der Burschen übergewichtig, 5-11% fettleibig
- 6-42 Prozent der Mädchen übergewichtig, 3-4% fettleibig
- Tendenz steigend

Einheitlich über alle Untersuchungen zeigt sich, dass Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringem sozioökonomischem Status und aus Migrantenfamilien die „Hochrisikogruppe“ sind. Bei Erwachsenen finden man Übergewichtig am häufigsten bei Personen mit niedriger Schulbildung, bei Lehrlingen und MigrantInnen, die man mit Aufklärungskampagnen, Infomaterialien oder Broschüren kaum erreicht, man muss ihnen also vor allem produktbezogen entgegenkommen.

2) KonsumentInnen brauchen und wollen einfache Nährwert-Infos

Ein wichtiger Faktor, um eine vernünftige Ernährung und ein „leichteres Leben“ zu verwirklichen, ist die korrekte und leicht verständliche Information über den Ernährungswert von Lebensmitteln und dies möglichst in einheitlichem Format, um Verwirrung vorzubeugen. Die „gesündere Wahl“ ist heute nämlich kaum erkennbar, was viele KonsumentInnen nicht goutieren.

BEUC-Umfrage 2005 – Verständnisproblem bei Nährwertangaben

Die europäische Dachorganisation nationaler Konsumentenschutzorganisationen (BEUC) hat im Jahr 2005 eine Umfrage in fünf EU-Ländern durchgeführt. Diese zeigte auf, dass eine klare Mehrheit der KonsumentInnen eine verpflichtende und verständliche Nährwertkennzeichnung wünscht. Gleichzeitig gibt mehr als die Hälfte der Befragten an, dass die Nährwertkennzeichnung, wie sie derzeit erfolgt, ihnen nicht hilft, die Ernährungsqualität von Produkten einzuschätzen und ihnen auch nicht hilft, Produkte untereinander zu vergleichen. Logische Folge daraus: die Mehrheit bezeichnet die Nährwertkennzeichnung, wie sie heute stattfindet, als nicht praktikabel.

AK-Umfrage 2005 – Interesse an Fett, Kalorien und Zucker

Eine AK-Umfrage 2005⁹ unter 50 KonsumentInnen hat gezeigt, dass 60% Nährwertangaben für wichtig hält und jedeR Zweite die Nährwertangaben noch im Geschäft liest. KonsumentInnen wollen Infos über Fett (76%), Kalorien (60%) und Zucker (54%). Für 40% ist auch die Angabe von gesättigten Fetten interessant. Daneben interessieren sich auch viele für Vitamine (68%), wobei andererseits einer Vitamin-Werbung wenig Vertrauen geschenkt wird, wie eine andere AK-Umfrage ergab¹⁰. Diese Umfrage zeigte, dass fast jedeR der 1223 Befragten (96%) eine Vorabprüfung und Zulassung von Gesundheitswerbung (und dazu zählt Vitaminwerbung) wünscht und Gesundheitswerbung auf „ungünstigen“ Lebensmitteln (fett, süß, salzig) überwiegend abgelehnt wird (mindestens 60%).

Einfache Informationen wirken

Eine französische Untersuchung hat gezeigt, dass das Kaufverhalten von KonsumentInnen durch gesundheitsbezogene Angaben auf der Schauseite weit mehr beeinflusst wird als durch die „Nährwerttabelle“ auf der Rückseite. Das Wesen der Werbung ist, zu vereinfachen und merkfähige Slogans, passende Bilder und Farben zu verwenden.

Quintessenz:

- KonsumentInnen wollen Nährwertinformationen.
- Es interessieren vor allem Fett, Kalorien und Zucker.
- Bevorzugt und wirkungsvoll sind auffällig dargebrachte Informationen/Angaben, selbst wenn man tiefergehende Informationen ebenfalls bietet.

→ Eine „einfache“ Nährwertkennzeichnung, reduziert auf Fett, gesättigte Fette, Zucker und Salz, auf der Schauseite, unterstützt durch Bilder/Farben wäre daher die konsumentenfreundlichste Form der Nährwertinformation.

⁹ „Was lesen Konsumenten auf der Lebensmittelverpackung“, AK-Publikation 14/2005

¹⁰ AK-Onlineumfrage Gesundheitswerbung, AK-Publikation 22/2006

3) Kennzeichnungssysteme, die in anderen Ländern zum Einsatz kommen

USA:

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (114g) Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

In den USA ist die Nährwertkennzeichnung verpflichtend und hat immer in der gleichen Weise zu erfolgen (vorgegebenes Format).

Ob vorne oder hinten ist nicht geregelt. In der Regel finden sich die „Nutrition Facts“ hinten.

Es handelt sich bei den „Nutrition Facts“ um eine „Mischung“ verschiedener Nährstoffe, die angegeben werden müssen.

Die Menge der Kalorien pro Portion muss angegeben werden. Auch die Menge Kalorien, die dabei durch Fett geliefert wird, muss extra angeführt werden.

Hinzu kommen Mengenangaben ausgesuchter Nährstoffe je Portion und eine entsprechende Prozentangabe der täglichen Empfehlung.

Vitamin A, Vitamin C, Kalzium und Eisen müssen immer angegeben werden, und zwar als Prozentsätze des Tagesbedarfs, die eine Portion liefert.

Quelle: <http://www.fda.gov/opacom/backgrounders/foodlabel/newlabel.html>

Skandinavien

In den Skandinavischen Ländern hat man Gütesiegel für „geeignete“ Produkte eingeführt zB in Schweden ein Schlüsselloch, vergeben von der „Swedish Food Administration“ auf Antrag von Anbietern, in Holland ein vierblättriges Kleeblatt mit der Aufschrift „gesunde Küche“ oder das „ich esse bewusst“-Logo, beides Marketinginstrumente von Handelsunternehmen und von diesen auf eigenen Produkten genutzt. Die Kriterien, die jeweils dahinter stehen, sind verschieden. Diese Systeme haben den Nachteil, dass die Gütesiegel nur auf wenigen Produkten zu finden sind, die Zeichen damit kaum Bekanntheit genießen und keinen nennenswerten Einfluss auf die Konsumgewohnheiten haben. Auch können anhand solcher „Hilfen“ keine raschen Vergleiche zwischen Produkten angestellt werden und die zugrunde liegenden Kriterien sind ebenfalls verschieden. Sie haben für VerbraucherInnen somit kaum einen Wert und sind als Instrument der Ernährungssteuerung ungeeignet.

Beispiele für „Ernährungsgütesiegel“ in Schweden und Holland:

