

Portionsgrößen: Häufig nur „halbe Sachen“

Wie groß ist eine Portion? Die Verbraucherzentralen haben nachgefragt und über 1.000 Verbraucher und Verbraucherinnen Müsli und Chips abfüllen lassen. Das Ergebnis: Die Portionsgrößen auf Lebensmittelverpackungen sind häufig viel zu klein.



© tournée - Fotolia.com

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Die Portionsgrößen, die Hersteller auf den Verpackungen von bestimmten Lebensmitteln deklarieren, sind oft zu klein und entsprechen damit nicht den üblichen Essgewohnheiten vieler Menschen.
2. Verbraucherinnen und Verbraucher füllten im Rahmen einer bundesweiten Befragung im Durchschnitt mehr als das Doppelte der für Müsli und Chips angegebenen Menge ab.

3. Nach Auffassung der Verbraucherzentralen wollen die Anbieter ihre Produkte mit den Mini-Portionen „gesund“ rechnen.

Stand: 27.06.2017

Freiwillige Portionsgrößen auf Lebensmittelverpackungen stimmen häufig nicht mit den tatsächlichen Essgewohnheiten überein. Das ergab eine bundesweite Befragung der Verbraucherzentralen. Demnach wurden im Durchschnitt mehr als zweimal so viel Müsli oder Chips verzehrt wie auf den Etiketten als Portionsgröße deklariert. Wir fordern von der Lebensmittelindustrie sinnvolle Angaben.

Portionsgrößen bestehen Realitätscheck nicht

1.490 Verbraucherinnen und Verbraucher hatten an der nicht repräsentativen Befragung teilgenommen. Dabei sollten sie die Portion Müsli und Chips abfüllen, die ihren üblichen Essgewohnheiten entspricht. Beim Müsli lag die Portionsgröße im Durchschnitt bei 81 Gramm, bei den Chips betrug sie 63 Gramm. Damit waren die tatsächlichen Portionen mehr als doppelt so groß wie die Portion, die die Hersteller auf der Verpackung empfahlen. Beim Müsli waren 40, bei den Chips 30 Gramm angegeben.

PORTIONSGRÖßEN DER HERSTELLER FIELEN BEIM REALITÄTSCHECK DURCH

Verbraucher füllten durchschnittlich gut doppelt so große Portionen ab wie auf der Verpackung vom Hersteller angegeben.



verbraucherzentrale

Quelle: Umfrage der Verbraucherzentralen „Portionsgrößen auf Lebensmittelverpackungen – Freiwillige Angabe hilfreich oder verwirrend?“, Nichtrepräsentative Stichprobe (n=1.490), Juni 2017; Die Umfrage wurde vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.

© Verbraucherzentralen

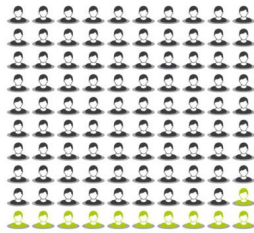
© Verbraucherzentralen

Die überwiegende Mehrheit der Befragten füllte größere Portionen ab als vom Hersteller empfohlen. Beim Müsli waren es 89 Prozent, für die eine Portion größer war

als 40 Gramm. Bei den Chips sah es kaum anders aus: 74 Prozent gaben Portionen von mehr als 30 Gramm – der vom Hersteller ausgewiesenen Portionsgröße – an. 18 Prozent der Befragten wogen sogar eine Portion von über 90 Gramm ab. Das zeigt: Die Portionsgrößen der Lebensmittelindustrie sind sehr realitätsfremd.

ÜBERWIEGENDE MEHRHEIT DER VERBRAUCHER FÜLLTEN GRÖßERE PORTIONEN AB ALS VOM HERSTELLER AUF DEM ETIKETT ANGEGEBEN

Müsli: Für **89 %** der Befragten ist eine Portion größer als die vom Hersteller angegebenen **40 Gramm**



Chips: Für **74 %** der Befragten ist eine Portion größer als die vom Hersteller angegebenen **30 Gramm**



verbraucherzentrale

Quelle: Umfrage der Verbraucherzentralen „Portionsgrößen auf Lebensmittelverpackungen – Freiwillige Angabe hilfreich oder verwirrend?“. Nichtrepräsentative Stichprobe (n=1.490), Juni 2017. Die Umfrage wurde vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.

© Verbraucherzentralen

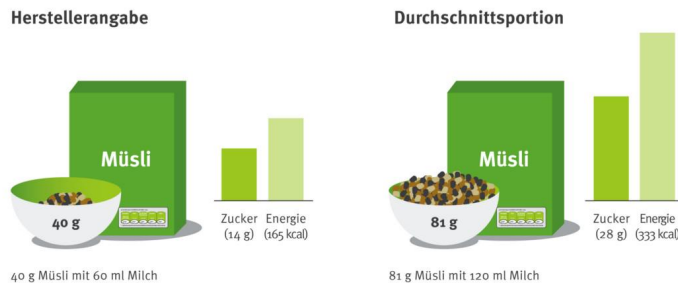
© Verbraucherzentralen

Kleinere Portionen suggerieren geringere Zucker- und Fettgehalte

Zwischen Kennzeichnung und Wirklichkeit klafft eine große Lücke. Nach unserer Auffassung rechnen die Hersteller ihre Produkte mit den Mini-Portionen „gesund“. Aus kleineren Portionsgrößen ergeben sich automatisch auch geringere Mengen etwa an Zucker oder Fett, die Verbraucherinnen und Verbraucher vermeintlich zu sich nehmen.

Ein Rechenbeispiel anhand der verwendeten Produkte aus der Umfrage verdeutlicht, dass die Befragten im Durchschnitt beim Müsli statt wie angegeben 14 rund 28 Gramm Zucker verzehren, bei den Chips sind es statt 9,9 sogar 20,8 Gramm Fett.

KLEINE PORTIONEN SUGGERIEREN GERINGERE ZUCKERGEHALTE



verbraucherzentrale

Quelle: Umfrage der Verbraucherzentralen „Portionsgrößen auf Lebensmittelverpackungen – Freiwillige Angabe hilfreich oder verwindend?“, Nichtrepräsentative Stichprobe (n=1.490), Juni 2017. Die Umfrage wurde vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.

© Verbraucherzentralen

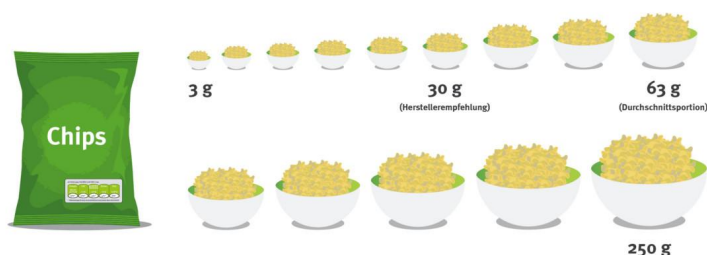
© Verbraucherzentralen

Einheitliche Portionsgrößen lassen sich nicht bestimmen

Nach den Ergebnissen der Umfrage lässt sich zudem schlussfolgern, dass die realistische Angabe von Portionsgrößen auf Verpackungen bei diesen Produkten gar nicht möglich ist: Die von den Testpersonen eingefüllten Mengen variierten sehr stark. Die Werte lagen zwischen elf und 302 Gramm beim Müsli und zwischen drei und 250 Gramm bei den Chips, was beim höchsten Wert der gesamten Packung entsprach.

PORTIONSGRÖßEN SIND INDIVIDUELL - ANGABEN DER HERSTELLER SIND WILLKÜRLICH GEWÄHLT

Portionen reichten von drei bis 250 Gramm



verbraucherzentrale

Quelle: Umfrage der Verbraucherzentralen „Portionsgrößen auf Lebensmittelverpackungen – Freiwillige Angabe hilfreich oder verwindend?“, Nichtrepräsentative Stichprobe (n=1.490), Juni 2017. Die Umfrage wurde vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.

© Verbraucherzentralen

© Verbraucherzentralen

Viele Befragte hatten zudem Schwierigkeiten, die Menge einer Portion überhaupt richtig einzuschätzen. Sie sollten aus vier Schalen mit unterschiedlicher Menge an Müsli oder

Chips diejenige herausfinden, die der Portionsgröße auf dem Etikett entsprach. Nur 39 Prozent der Teilnehmer lagen beim Müsli richtig, bei den Chips waren es 50 Prozent.

Verbraucherzentralen wollen sinnvolle Portionsangaben auf Verpackungen

Prominent auf der Schauseite der Verpackung angegebene Nährwerte pro Portion sind den meisten bekannt. Über 86 Prozent der Befragten kannten diese Piktogramme, aber nur ein Bruchteil achtete darauf und orientierte sich daran. Die Mehrheit wünschte sich verständlichere und nachvollziehbarere Angaben, wie beispielsweise eine Kennzeichnung, die sich auf 100 Gramm oder eine erkennbare Portion bezieht. Auch die Ampelkennzeichnung fand eine größere Zustimmung.

Die Verbraucherzentralen fordern: Bei nicht eindeutig portionierbaren Lebensmitteln wie Chips oder Müsli sollen Hersteller auf Portionsangaben verzichten. Willkürlich gewählte Portionsgrößen verwirren statt zu informieren. Lediglich bei Verpackungen mit konkreten Portionen wie etwa einem Riegel, einer Scheibe oder einem Becher können die Informationen auf dem Etikett sinnvoll sein.

**LEBENSMITTELINDUSTRIE IST GEFORDERT -
PORTIONSANGABEN SIND NUR BEI EINDEUTIGEN PORTIONEN SINNVOLL**



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/einkaufsfalle-supermarkt/portionsgroessen-haeufig-nur-halbe-sachen>