

- Indem Anbieter willkürlich unrealistisch kleine Portionen festlegen, wie z.B. ein Drittel einer Pizza oder einen einzigen Keks, werden Nährstoffgehalte schön gerechnet: Durch die angegebene Mini-Menge scheint der Fett-, Zucker- bzw. Salzgehalt gering – die Nährstoffaufnahme in der Praxis liegt dann jedoch erheblich höher als auf der Packung aufgeführt.
- Unterschiedliche Portionsgrößen, z.B. bei Frühstücksflocken, verhindern, dass Nährwertgehalte ohne weiteres vergleichbar sind.
- Die tolerierbare tägliche Verzehrmenge von Zucker ist zu hoch angesetzt. Zuckerreiches erscheint so gesünder. Machen Sie stattdessen den Ampelcheck! Er ist unkompliziert und liefert die gewünschten Informationen.
- Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt: Am Tag möglichst nicht mehr als 25–50g Zucker essen, das sind umgerechnet 6–12 Teelöffel.



„Ampel-Checkkarte“
als Einkaufsbegleiter
mitnehmen!

Gefördert durch:



Hamburg

verbraucherzentrale

Hamburg

Verbraucherzentrale Hamburg e. V.
Kirchenallee 22
20099 Hamburg
Tel.: (0 40) 2 48 32 - 2 40
Fax: (0 40) 2 48 32 - 2 90
E-Mail: info@vzhh.de
Internet: www.vzhh.de

3. Aufl., Stand: 10/2017, Druck: frames GmbH Essen, gedruckt auf 100% Recyclingpapier,
Fotos: S. 1 und 3: © fotolia, S. 5: © Verbraucherzentrale NRW e.V.



verbraucherzentrale

**DICKMACHERN
AUF DER SPUR**
Ampelcheck im Supermarkt



KLARHEIT BEI DER NÄHRWERT-KENNZEICHNUNG

Sie wollen in Zukunft Ihre Lebensmittel bewusster auswählen? Dazu wollen Sie wissen, wie der Zuckergehalt in Ihren Lieblings-Frühstücksflocken zu bewerten ist oder ob im Wurstaufschnitt viel Salz steckt? Und Sie wollen auf einen Blick erkennen, welche Tiefkühlpizza weniger Fett enthält?

Angaben zu Energie, Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz in Form einer Nährwerttabelle sind auf allen verpackten Lebensmitteln Pflicht.

Mit unserem Ampelcheck bringen wir Farbe ins Spiel und Sie können Dickmacher direkt entlarven.

MIT DER AMPEL-CHECKKARTE IN DEN SUPERMARKT

Die Checkkarte macht es Ihnen einfach, verarbeitete Lebensmittel, Fertiggerichte und Getränke beim Einkauf selbst zu bewerten. Entnehmen Sie die Werte pro 100 Gramm aus der Nährwerttabelle auf der Packung (Beispiel untenstehend). Vergleichen Sie diese mit den Angaben der Checkkarte. Die Karte passt in jedes Portemonnaie und wird Ihnen eine nützliche Hilfe sein.

Verpflichtende Nährwertinformation, z.B. für Chips		
	pro 100 g	pro 30 g Portion
Brennwert/Energie	2209 kJ/530 kcal	668 kJ/160 kcal
Fett	33 g	9,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,0 g	0,9 g
Kohlenhydrate	49 g	15 g
davon Zucker	2,5 g	0,8 g
Eiweiß	6,1 g	1,8 g
Salz	1,6 g	0,48 g

Zum Ampelcheck verwenden Sie die hervorgehobenen Nährwerte pro 100 g

AN DER FARBE ERKENNEN: ZUCKERBOMBEN, FETTFALLEN UND SALZREICHES

Auch wenn Sie wissen, welche Menge eines Nährstoffes in einem Produkt steckt, sagt das noch nichts darüber, ob das nun viel oder wenig ist.

Deshalb bieten wir Ihnen eine Orientierungshilfe. **Grün, gelb, rot: die Ampelfarben signalisieren, was die Nährwertangaben umgerechnet auf 100 Gramm des Lebensmittels bedeuten.** Zuckerbomben, Fettfallen und Salzreiches können Sie so schon im Supermarkt entlarven.

- Grün** bedeutet, dass eine geringe Menge des betreffenden Nährstoffs im Produkt enthalten ist – ein Pluspunkt für eine bewusste Lebensmittelauswahl.
- Gelb** steht für einen mittleren Gehalt an Nährstoffen, z.B. Fett oder Zucker, und empfiehlt den Genuss in Maßen.
- Rot** weist auf einen hohen Anteil des jeweiligen Stoffes hin und rät zu einem sparsamen Verzehr.



So könnte die Ampelkennzeichnung eines Produktes aussehen.

Ampelcheck: So bewerten Sie Ihre Lebensmittel			
	gering	mittel	hoch
Fett	bis 3 g	3–17,5 g	über 17,5 g
gesättigte Fettsäuren	bis 1,5 g	1,5–5 g	über 5 g
Zucker	bis 5 g	5–22,5 g	über 22,5 g
Salz	bis 0,3 g	0,3–1,5 g	über 1,5 g

Ampelcheck: So bewerten Sie Ihre Getränke			
	gering	mittel	hoch
Fett	bis 1,5 g	1,5–8,75 g	über 8,75 g
gesättigte Fettsäuren	bis 0,75 g	0,75–2,5 g	über 2,5 g
Zucker	bis 2,5 g	2,5–11,25 g	über 11,25 g
Salz	bis 0,3 g	0,3–1,5 g	über 1,5 g

Ampelbewertung der britischen Food Standards Agency (FSA)
Die Werte der Tabellen beziehen sich auf 100 g bzw. 100 ml.

TIPP WENN DIE AMPEL HÄUFIG AUF ROT STEHT: ALTERNATIVEN SUCHEN.

- Verzehren Sie reichlich Gemüse und Obst.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, z.B. bei Brot, Reis und Nudeln.
- Essen Sie mehr unverarbeitete Lebensmittel. Diese enthalten oft weniger Fett, Zucker und Salz als Fertigprodukte.
- Bevorzugen Sie fett- und zuckerärmere Alternativen, z.B. ungesüßtes Müsli.
- Wählen Sie kalorienfreie/-arme Getränke, z.B. Mineralwasser, Tee und Saftschorle im Verhältnis 1:3.

SCHLUSS MIT DEN NÄHRWERTMOGELEIEN: DIE VERWIRRENDE KENNZEICHNUNG DER LEBENSMITTELINDUSTRIE

Auf vielen Lebensmittelverpackungen finden Sie zusätzlich zu den Nährwerttabellen Angaben darüber, wie viel Kalorien, Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz eine Portion dieses Lebensmittels enthält. Dieses freiwillige Kennzeichnungsmodell der Hersteller weist aber einige Tücken auf:

- Sie können z.B. ablesen, mit wie viel Prozent **eine Portion** zur empfohlenen Tageszufuhr eines Erwachsenen (2000 kcal) beiträgt – dies ergibt jedoch z.B. für Kinder und ältere Menschen ein falsches Bild.