

Verbraucherinnen und Verbraucher können den Eindruck gewinnen, diese Produkte hätten für jedefrau und jedermann gesundheitliche Vorteile oder eine höhere Qualität. Diese Annahme wird verstärkt, wenn weitere Texte auf der Verpackung oder auf den Internetseiten der Hersteller darauf hindeuten.

„Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Ihnen bestmögliche Produkte für eine bewusste Ernährung anzubieten und damit ein Mehr an Lebensqualität.“

So suggerieren Hersteller, dass diese Produkte auch für Personen vorteilhaft sind, die Laktose oder Gluten gar nicht meiden müssen.

Für alle, die Laktose meiden wollen, gibt es jetzt den laktosefreien Markenzwieback.

### ... Werbestrategie statt (Zusatz-)Nutzen!

Menschen, die weder an einer nachgewiesenen Laktoseunverträglichkeit noch an Zöliakie leiden, bringen diese Produkte keinen gesundheitlichen Vorteil!

### Von Natur aus „laktosefrei“!

Irreführend kann es sein, wenn Hersteller mit „laktosefrei“ werben, Laktose aber von Natur aus in diesem Produkt nicht zu erwarten wäre.



Milchzucker (Laktose) steckt von Natur aus nicht in Graupen!



Bei Schnitt- und Hartkäse wird die Laktose während der Reifung abgebaut!

Schnitt- und Hartkäse enthalten von Natur aus keine Laktose mehr.

Die Verbraucherzentralen fordern daher für die Kennzeichnung von entsprechenden Käsesorten den Hinweis: „Von Natur aus laktosefrei“ oder „durch natürliche Reifung laktosefrei“.

### Produkte sind häufig viel teurer!

Ein Marktcheck der Verbraucherzentralen im Jahr 2013 zeigte, dass die Produkte häufig erheblich teurer sind als solche ohne „Laktosefrei“- oder „Glutenfrei“-Werbung. Manchmal kosteten sie doppelt so viel, manchmal ein Vielfaches.

„frei von“-Angabe	Produkt	Preis
-	Kellogg's Cornflakes	4,98 €/kg
glutenfrei	Semper Extra Flakes Klassik	11,97 €/kg ... 2,4facher Preis
-	Griesson Chocolate Mountain Cookies Classic	3,50 €/kg
glutenfrei	Hammermühle Schoko-Cookies	13,33 €/kg ... 3,8facher Preis
-	Bahlsen Hobbits Hafer Mübekeks	4,80 €/kg
laktosefrei	3 Pauly Dinkel Hafer Taler	14,30 €/kg ... 3facher Preis
-	Frico Gouda	11,27 €/kg
laktosefrei	Minus L Gouda	19,93 €/kg ... 1,8facher Preis

Beispiele aus dem bundesweiten Marktcheck im Lebensmittel-Einzelhandel, Februar 2013

### ... Viel Geld für nichts!

Wer diese Produkte kauft ohne sie zu brauchen, zahlt erheblich mehr, ohne tatsächlich davon zu profitieren.

Immer häufiger findet man im Handel herkömmliche Lebensmittel mit dem Hinweis „laktosefrei“ oder „glutenfrei“.

Haben diese Produkte für jedefrau und jedermann Vorteile oder nur für bestimmte Personengruppen? Darüber informiert dieses Falblatt.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Impressum:  
© Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V. in Kooperation mit den Verbraucherzentralen Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen, Sachsen-Anhalt und Thüringen  
Stand: 07/2013



verbraucherzentrale  
Hamburg

verbraucherzentrale  
Hamburg

**Verbraucherzentrale Hamburg e. V.**  
Kirchenallee 22  
20099 Hamburg  
Tel. (040) 248 32-240  
Fax (040) 248 32-290  
ernaehrung@vzhh.de  
www.vzhh.de

**LAKTOSEFREI,  
GLUTENFREI – AUCH  
EINE WERBESTRATEGIE!**

Für Personengruppen, die tatsächlich unter einer Laktoseunverträglichkeit oder Zöliakie leiden, erleichtern eine auffallende Kennzeichnung und eine zunehmende Produktvielfalt die Lebensmittelauswahl.

Für gesunde Verbraucherinnen und Verbraucher haben laktose- oder glutenfreie Produkte keine Vorteile. Hinter der Bewerbung solcher Produkte stecken oft nur Absatzinteressen der Lebensmittelindustrie.

## Wer braucht laktose- oder glutenfreie Lebensmittel?

In Deutschland können etwa 15–20 % der Bevölkerung Laktose, den natürlichen Milchzucker, schlecht oder gar nicht vertragen<sup>1</sup>. Bei Personen mit Zöliakie führt Gluten, ein Eiweißbestandteil vieler Getreidearten wie Weizen, Roggen, Dinkel oder Gerste, zu schweren Schädigungen der Dünndarmschleimhaut. Auf viele alltägliche Lebensmittel müssen Betroffene – etwa 1 % der Bevölkerung<sup>2</sup> – daher lebenslang komplett verzichten oder auf geeignete Diätprodukte ausweichen.

## Diagnose vom Arzt erstellen lassen!

Die Diagnose kann meist eindeutig gestellt werden. Wer Unverträglichkeiten oder Allergien vermutet, sollte dies daher immer von einem Arzt abklären lassen. Denn möglicherweise fehlerhafte Eigendiagnosen schränken den Speiseplan ein und es wird unnötig auf wertvolle und gesunde Lebensmittel verzichtet.

## Was heißt überhaupt „laktosefrei“ oder „glutenfrei“?

Europaweit dürfen Lebensmittel als „glutenfrei“ gekennzeichnet werden, wenn sie höchstens 20 mg Gluten pro kg Lebensmittel enthalten.

Dagegen ist der Begriff „laktosefrei“ bisher lebensmittelrechtlich nicht geregelt<sup>3</sup>. Empfohlen<sup>4</sup> wird ein maximaler Gehalt von 10 mg Laktose pro 100 g Lebensmittel als Kriterium für die Angabe „laktosefrei“.

## Müssen Laktose und Gluten gekennzeichnet werden?

Glutenhaltiges Getreide und Milch einschließlich Laktose zählen zu den 14 Hauptallergenen, die am häufigsten Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten auslösen. Diese müssen bei verpackten Lebensmitteln laut Gesetz auf dem Etikett gekennzeichnet sein, es sei denn, sie ergeben sich aus der Bezeichnung, wie etwa bei „Milcheis“ oder „Weizenflocken“.

Ab 13.12.2014 müssen Allergene außerdem in der Zutatenliste hervorgehoben werden, zum Beispiel durch eine besondere Schrift oder Hintergrundfarbe.

Auch bei unverpackter Ware muss dann über allergene Zutaten informiert werden.

<sup>3</sup> Ausnahme: Säuglingsanfangs- und Folgenahrung

<sup>4</sup> Empfehlung der Lebensmittelchemischen Gesellschaft unter Berücksichtigung der Beratungsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

## „Laktosefrei“, „glutenfrei“ – für Nicht-Betroffene ohne Nutzen!



Mittlerweile findet man auch in Supermärkten immer mehr Lebensmittel mit dem Hinweis „laktosefrei“ bzw. „glutenfrei“. Häufig erwecken Hersteller und Händler mit ihren Werbestrategien den Eindruck, dass laktose- oder glutenfreie Produkte allgemein Gesundheit und Wohlbefinden steigern können. So sollen auch Personen zum Kauf dieser Produkte angeregt werden, die dafür gar keinen Bedarf haben.

## ❖ Klare Kennzeichnung statt Gesundheitswerbung!

Eine klare Kennzeichnung laktose- und glutenfreier Produkte ist für Betroffene wichtig. Anbieter sollten diese aber nicht benutzen, um alltäglichen Lebensmitteln ein insgesamt positives Image zu verleihen, wenn sie nur für bestimmte Personengruppen einen speziellen Vorteil bieten.

## Gesundheitliche Vorteile werden suggeriert!

Oft werden die Auslobungen „laktosefrei“ oder „glutenfrei“ mit Werbung verbunden wie:

Unverfälschter Genuss!  
Mit natürlichen Zutaten,  
ohne künstliche Aromen,  
ohne Konservierungsstoffe



Mehr Geschmack, und Genuss!  
der ideale Snack für  
Zwischendurch



weniger Zucker



(mit viel) Vollkorn  
und Ballaststoffen

<sup>1</sup> Europäische Stiftung für Allergieforschung

<sup>2</sup> Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V.