

Leitfaden Nährwertangaben

Informationsblatt Demeter e. V.

Disclaimer

Liebe Mitglieder, uns erreichen immer wieder Anfragen zur Nährwertdeklaration die über die Vorgaben der Demeter-Richtlinie hinausgehen. Als Service für unsere Mitglieder haben wir an dieser Stelle unsere Kenntnisse dazu zusammengefasst.

Dieses Merkblatt wurde nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Wir bitten jedoch um Verständnis darum, dass wir an dieser Stelle keine Rechtssicherheit gewährleisten können. Eine rechtlich sichere Beratung zur Nährwertkennzeichnung erhalten Sie nur durch spezialisierte Rechtsanwält:innen oder / und Labore.

Gesetzliche Grundlagen

Verpackte Lebensmittel müssen in der gesamten Europäischen Union mit Nährwerten gekennzeichnet werden. Diese Informationen helfen den Verbrauchern, eine fundierte Entscheidung zu treffen. Die wichtigsten gesetzlichen Grundlagen zur Nährwertkennzeichnung sind:

- Lebensmittelinformationsverordnung (kurz „LMIV“) Verordnung (EU) Nr. 1169/2011
- Leitfaden in Bezug auf die Festlegung von Toleranzen für auf dem Etikett angegebene Nährwerte

Wer muss Nährwerte angeben?

- Jeder, der vorverpackte Lebensmittel gewerbsmäßig verkauft
- **Ausnahme:** sehr kleine, handwerkliche Betriebe (z.B. kleine Hofläden) müssen die Nährwerte generell nicht angeben.

Es gibt jedoch keine universell anwendbare Einstufung, wer als „sehr kleiner, handwerklicher Betrieb“ gilt. Im Zweifel wenden Sie sich unbedingt an die örtliche Lebensmittelüberwachung.

Welche Lebensmittel müssen mit Nährwerten gekennzeichnet werden?

Grundsätzlich müssen **alle** vorverpackten Lebensmittel eine Nährwertkennzeichnung tragen.

Es gibt jedoch **Ausnahmen**. Die wichtigsten sind nachfolgend genannt. Sollten Sie eine vollständige Liste der Ausnahmen benötigen, können Sie diese im Anhang V der LMIV einsehen. (Online verfügbar.)

- Unverarbeitet verkaufte Lebensmittel z.B. frisches Obst und Gemüse, loses Getreide, Nüsse, Fleisch usw.
- Unverpackt verkaufte Lebensmittel, z.B. Brot und Wurst
- Gewürze, z.B. Pfeffer, Petersilie etc.
- Salz und Zucker
- Tee / Kaffee

- Sehr kleine Verpackungen (größte Oberfläche kleiner als 25 cm²)

Welche Formalien müssen bei der Angabe der Nährwerte beachtet werden?

Um Beanstandungen der Lebensmittelüberwachung zu vermeiden ist es notwendig, dass Sie sich penibel genau an die Angaben der LMIV halten. Die wichtigsten Dinge, die Sie beachten müssen, sind folgend aufgelistet.

- Die Schriftgröße muss auch in der Nährwerttabelle mind. 1,2 mm x-Höhe betragen
- Verwenden Sie für die Nährwerttabelle die Vorlage aus der LMIV. (Anhang XV der LMIV, siehe auch Abbildung 1) Die Reihenfolge der Angaben darf nicht verändert werden
- Es dürfen keine Abkürzungen genutzt werden, z.B. „ges. Fettsäuren“ anstatt „gesättigte Fettsäuren“

Welche Nährwerte müssen angegeben werden?

Folgende 7 Nährwerte **müssen** immer angegeben werden:

- Energie
- Fett
 - o davon gesättigte Fettsäuren
- Kohlenhydrate
 - o davon Zucker
- Eiweiß
- Salz

Optional **können** folgende Nährwerte angegeben werden:

- Davon einfach ungesättigte Fettsäuren
- Davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- Davon mehrwertige Alkohole
- Davon Stärke
- Ballaststoffe
- Vitamine und Mineralstoffe

Die Nährwerte beziehen sich bei festen Lebensmitteln immer auf 100 g, bei flüssigen Lebensmitteln auf 100 ml.

Angabe von Vitaminen und Mineralstoffen und Nährwerten pro Portion

Die Deklaration von Vitaminen, Mineralstoffen und die Deklaration pro Portion sind relativ kompliziert. Zudem schwanken die gemessenen Werte bei Naturprodukten erfahrungsgemäß stark, was bei einer Prüfung der Nährwerte durch die Lebensmittelüberwachung zu großen Problemen führen kann.

Sowohl die Angabe von Vitaminen / Mineralstoffen als auch die Angabe der Nährwerte pro Portion erfordert große Fachkenntnis und Erfahrung sodass in diesem Leitfaden nicht näher auf das Thema eingegangen wird.

ABFASSUNG UND DARSTELLUNG DER NÄHRWERTDEKLARATION

In der Nährwertdeklaration sind für die Energiewerte (Kilojoule (kJ) und Kilokalorien (kcal)) und für die M (Milligramm (mg) oder Mikrogramm (µg)) folgende Maßeinheiten zu verwenden und die entsprechenden in der nachstehenden Reihenfolge erscheinen:

Energie	kJ/kcal
Fett	g
davon:	
— gesättigte Fettsäuren	g
— einfach ungesättigte Fettsäuren	g
— mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate	g
davon:	
— Zucker	g
— mehrwertige Alkohole	g
— Stärke	g

Abbildung 1 Auszug aus der LMIV, Anhang XV (Stand: 08.01.2020)

Wie präzise müssen die Nährwerte angegeben werden?

Sollten Sie eine Laboranalyse vorliegen haben oder andere Daten zu den Nährwerten erhalten haben kann es sein, dass die Werte sehr genau angegeben sind. Daher gibt es auch zu der Vorgehensweise beim Runden von Nährwertangaben rechtliche Vorgaben. Bitte beachten Sie: die Behörde kann auch Angaben mit „zu vielen“ Nachkommastellen amtlich beanstanden!

Nährwert	Rundung	Beispiel
Energie	Angabe ohne Nachkommastelle	1566 kJ / 372 kcal
Fett	Rundung auf 1 Nachkommastelle	6,2 g
Davon gesättigte Fettsäuren	Rundung auf 1 Nachkommastelle	0,1 g
Kohlenhydrate	Rundung auf 1 Nachkommastelle	61,1 g
Davon Zucker	Rundung auf 1 Nachkommastelle	1,6 g
Ballaststoffe	Rundung auf 1 Nachkommastelle	14,3 g
Eiweiß	Rundung auf 1 Nachkommastelle	10,8 g
Salz	Rundung auf 2 Nachkommastellen	0,03 g

Unterhalb bestimmter Werte muss der Wert als „kleiner als-Wert“ angegeben werden. Liegt der Messwert bei Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker oder Eiweiß unter 0,1 g / 100 g muss in die Nährwerttabelle < 0,1 g eingetragen werden. Bei Salz liegt der Wert bei 0,01 g. Bei geringeren Werten muss also der Salzgehalt mit < 0,01 g eingetragen werden.

Es gelten die mathematischen Grundregeln zur Rundung.

Natürliche Schwankungen der Nährwerte

Die Nährwerte (insbesondere bei Naturprodukten) können stark schwanken. Das heißt, selbst wenn Sie 2 Analysen vorliegen haben können sich diese deutlich voneinander unterscheiden, obwohl sie vom gleichen Produkt stammen.

Aufgrund dessen wurden zulässige Schwankungen der Nährwerte festgelegt. Diese können dem online verfügbaren „Leitfaden in Bezug auf die Festlegung von Toleranzen für auf dem Etikett angegebene Nährwerte“ eingesehen werden.

Sonderfall

Es gibt einen Sonderfall, bei dem Sie von der vorgegebenen Form der Nährwerttabelle abweichen können.

- Enthält ein Lebensmittel nur geringe Spuren eines Nährstoffes, dürfen Sie auf die entsprechende Tabellenzeile verzichten. Dann dürfen Sie auf die entsprechenden Zeilen der Tabelle verzichten und müssen Sie unterhalb der Tabelle folgenden Satz anbringen: „Enthält geringfügige Mengen an *Nährstoff*“ So können z.B. viele reine Pflanzenöle mit dem Satz „Enthält geringfügige Mengen an Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz“ gekennzeichnet werden.

Geringe Spuren sind bei Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Ballaststoffen und Eiweiß 0,1 g / 100 g (ml) und bei Salz 0,01 g / 100 g (ml)

Gute Quellen für Nährwertangaben

Wenn Sie keine eigene Nährwertanalyse haben und Ihr Lieferant Ihnen keine zur Verfügung stellen kann, können Sie diese auch aus anderen Quellen bekommen. Sie dürfen dabei allerdings nicht jede „x-beliebige“ Quelle verwenden. Folgende Materialien dürfen offiziell genutzt werden:

- Anerkannte Fachliteratur
- Bundeslebensmittelschlüssel
- Eigene Analysen / Lieferantenganalysen

Internetportale sind – wenn diese nicht Daten des Bundeslebensmittelschlüssels verwenden– nicht als Quelle zulässig. Achtung, in solchen Portalen stehen häufig veraltete und/oder falsche Werte!

Prüfung der Nährwerte auf Plausibilität

Variante 1: Prüfung durch Rechnung: vergleichen Sie den genannten Energie-Wert mit dem Wert, den Sie leicht aus Fett, Kohlenhydraten, Eiweiß und Ballaststoffen errechnen können. Fett hat einen Brennwert von 9 kcal/g während Kohlenhydrate und Eiweiß einen Brennwert von je 4 kcal / g haben. Ballaststoffe haben einen Brennwert von 2 kcal/g.

Multiplizieren Sie die Menge des Nährstoffs mit dem Brennwert des Nährstoffs, also z.B. so:

Fett $0,6 \text{ g} \cdot 9$ + Kohlenhydrate $61,1 \text{ g} \cdot 4$ + Ballaststoffe $14,3 \text{ g} \cdot 2$ + Eiweiß $10,8 \text{ g} \cdot 4$) = errechneter Energiegehalt

Daraus ergibt sich dann:

$$5,4 + 244,4 + 28,6 + 43,2 = 372 \text{ kcal}$$

Ist der errechnete Wert gleich oder fast gleich dem angegebenen, sind die Nährwerte wahrscheinlich richtig. Weicht er gravierend ab, kann das natürliche Ursachen haben und der Wert dennoch korrekt sein. Sie sollten die Nährwerte dann aber in jedem Fall einer genaueren Prüfung unterziehen. Achtung, diese Rechnung funktioniert nur, wenn die Ballaststoffe angegeben sind!

Variante 2: Vergleichen. Ein weiterer Trick zur Prüfung der Nährwerte auf Plausibilität ist der Vergleich mit den Online-Angaben sehr großer Firmen. Wenn die Zutaten ähnlich sind, so sind oft auf die Nährwerte ähnlich

Optionale Angaben zu den Nährwerten

Einige Angaben können Sie optional den Nährwerten hinzufügen. Diese Hinweise können Sie unterhalb der Tabelle platzieren. Hierzu ist es erlaubt den entsprechenden Nährstoff, zu dem Sie einen Hinweis geben möchten, in der Tabelle mit einem Verweis-Symbol zu versehen.

Häufig genutzte Hinweise sind:

- Der Salzgehalt ist ausschließlich auf natürlich vorkommendes Natrium zurückzuführen
- Enthält von Natur aus Zucker.

Beide genannten Hinweise dürfen nur dann aufgebracht werden, wenn das Produkt kein zugesetztes Salz bzw. keinen zugesetzten Zucker (oder ähnliche Substanzen, z.B. Agavendicksaft, Honig etc.) enthält.

Beispiel:

Nährwerte pro 100 g	
Energie	1566 kJ / 372 kcal
Fett	6,2 g
Davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	61,1 g
Davon Zucker *	1,6 g
Ballaststoffe	14,3 g
Eiweiß	10,8 g
Salz °	0,03 g

* enthält von Natur aus Zucker

° Der Salzgehalt ist ausschließlich auf natürlich vorkommendes Natrium zurückzuführen

Warnungen

Vermeiden Sie unbedingt alle gesundheits- und nährwertbezogenen Aussagen, wenn Sie sich nicht gut im Lebensmittelrecht auskennen oder die Deklaration durch Fachpersonen prüfen lassen!

Alle gesundheits- und nährwertbezogenen Aussagen, die nicht explizit von der EU zu dem entsprechenden Produkt zugelassen wurden, sind pauschal verboten. Jegliche Form der gesundheits- und nährwertbezogenen Angabe kann durch die Behörde bestraft werden und Sie ggf. zum Rückruf des Produktes gezwungen werden.

Gesundheitsbezogene Aussagen sind beispielsweise:

- Hilft beim Abnehmen (etc.)
- Gut gegen Erkältungen (etc.)
- Zur Stärkung (z.B. des Immunsystems)

Nährwertbezogene Aussagen sind beispielsweise:

- Reich an *Nährstoff*
- Enthält viel *Nährstoff*
- Geringer *Nährstoff*-Gehalt (z.B. „geringer Fettgehalt“)
- Frei von *Nährstoff* (z.B. „Zuckerfrei“)

Labore

Wenn Sie die Nährwerte eines Lebensmittels analysieren lassen wollen, wenden Sie sich bitte an ein Lebensmittel-Untersuchungslabor. Zwei Beispiele für bekannte und deutschlandweit agierende Labore sind folgend genannt, es gibt aber sehr viele weitere Labore, oft auch in Ihrer Nähe. Diese lassen sich am einfachsten über gängige Suchmaschinen im Internet finden.

- Wessling GmbH
- Eurofins

Bei der Analyse aller für eine Nährwertdeklaration erforderlichen Nährwerte ist mit Kosten von einigen hundert Euro zu rechnen, je nach Lebensmittel. Wenn Sie weitere Werte (z.B. Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe) analysieren lassen wollen, können die Kosten deutlich höher liegen.