

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

(Allergen) Kennzeichnung von Lebensmitteln Hilfen für den „Alltag“!

Verpflichtende Angaben auf verpackten Lebensmitteln dienen dem Verbraucherschutz. Sie ermöglichen es dem Käufer*in, aufgrund von Inhaltsstoffen und Eigenschaften die Qualität, den Nährstoff- und Kaloriengehalt des Produktes zu beurteilen. Zudem gibt er Allergikern*innen eine Verlässlichkeit, ob Allergene in den Produkten enthalten sind.

Bezeichnung des Lebensmittels

Die Bezeichnung des Lebensmittels, verdeutlicht die genaue Art sowie die besonderen Eigenschaften eines Lebensmittels. Für einige Lebensmittel, z.B. Schokolade, gibt es hierzu Vorgaben in speziellen Produktverordnungen.

Ist die Bezeichnung nicht festgelegt, muss sie so benannt werden, dass unmissverständlich deutlich wird, um welches Lebensmittel es sich handelt.

Beispielsweise müssen Speiseeissorten, die nicht ausschließlich unter Verwendung von Milchfett hergestellt werden, mit der Bezeichnung "Eis" und nicht "Eiscreme" in Verkehr gebracht werden.

Mindesthaltbarkeitsdatum

Ein Lebensmittel ist eine gewisse Zeit genießbar, ehe es verdirbt. Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt an, bis zu welchem Zeitpunkt das Lebensmittel garantiert gewisse Eigenschaften aufweist, etwa eine bestimmte Konsistenz und Farbe. Das MHD gilt nur, wenn das Lebensmittel verschlossen und korrekt gelagert wird, etwa – je nach Produkt – im Kühlschrank oder dunkel und trocken. Doch auch über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus kann man Lebensmittel meist noch essen. Achten Sie jedoch auf den Geruch, die Konsistenz und den Geschmack. Bei Anzeichen von Schimmel oder Fäulnis gehört das Produkt umgehend in den Mülleimer.

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Verbrauchsdatum

Während nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatum ein Lebensmittel meist noch einige Zeit bedenkenlos essbar sein kann, gilt beim Verbrauchsdatum eindeutig: nicht mehr essen! Das Verbrauchsdatum tragen leicht verderbliche Waren wie etwa Hackfleisch, Rohmilch oder fertig abgepackter Salat. Frische ist hier Trumpf. Bei falscher und langer Lagerung vermehren sich sonst bedenkliche Keime.

Firmenanschrift

Auf der Verpackung muss immer der Hersteller oder der Vertrieb genannt sein. An diese Adresse kann man sich wenden, wenn Fragen oder Hinweise zum gekauften Produkt vorliegen.

Pflanzliche Herkunft Öle und Fette

Raffinierte pflanzliche Öle und Fette mussten bislang nur mit ihrem Klassennamen angegeben werden (z.B. Pflanzenöl oder Pflanzenfett). Neu ist, dass ihre botanische, bzw. pflanzliche Herkunft, angegeben werden muss (z.B. "Palmöl" oder "Pflanzenfett (Kokos)"). Wenn sie im Zutatenverzeichnis mit der Bezeichnung "pflanzliche Öle" bzw. "pflanzliche Fette" zusammengefasst werden, muss sich unmittelbar danach eine Liste mit den Angaben der speziellen pflanzlichen Herkunft anschließen (z.B. "Palmöl", "Sojaöl"). Danach kann die Wendung "in veränderlichen Gewichtsanteilen" folgen. Im Falle einer Zusammenfassung werden sie nach dem Gewichtsanteil der Gesamtheit der vorhandenen pflanzlichen Öle und Fette im Zutatenverzeichnis aufgeführt. Der Hinweis auf ein gehärtetes Öl oder Fett muss mit dem Ausdruck "ganz gehärtet" oder "teilweise gehärtet" versehen sein.

Herkunftskennzeichnung

Bei Lebensmitteln ist generell die Angabe des Ursprungslands oder des Herkunftsorts verpflichtend, falls ohne diese Angabe eine Irreführung der Verbraucher über das tatsächliche Ursprungsland oder den tatsächlichen Herkunftsort des Lebensmittels möglich wäre. Dies gilt insbesondere,

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

wenn die dem Lebensmittel beigefügten Informationen oder das Etikett insgesamt sonst den Eindruck erwecken würden, das Lebensmittel komme aus einem anderen Ursprungsland oder Herkunftsort. Seit April 2015 muss unverarbeitetes und vorverpacktes Schweine-, Schaf-, Ziegen- und Geflügelfleisch verpflichtend mit dem Aufzuchtort und dem Schlachtort des Tieres gekennzeichnet sein.

Koffeinhaltige Lebensmittel

Getränke mit einem erhöhten Koffeingehalt müssen einen Hinweis tragen, dass diese nicht für Kinder, Schwangere und Stillende empfohlen sind (Beispiel "Energydrinks"). Für Lebensmittel mit der Bezeichnung "Tee" oder "Kaffee" gilt diese Pflicht nicht. Einen ähnlichen Hinweis für Kinder und Schwangere erhalten Lebensmittel, die keine Getränke sind, denen aber aus physiologischen Gründen Koffein zugesetzt wurde. Auf diesen muss dann auch der Koffeingehalt angegeben sein.

Freiwillige Angaben auf Lebensmittelverpackungen

Neben den verpflichtenden Angaben gibt es viele weitere Informationen über Lebensmittel, die die Unternehmen freiwillig bereitstellen. Hier gilt: Die Information muss richtig sein und darf nicht irreführen. Das gilt für Werbeaussagen (z.B. gesundheitsbezogene Angaben), für Hinweise von privaten Prüfinstituten und Label (bzw. Siegel) gleichermaßen.

Zu den "Freiwilligen Angaben" gehören:

Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben
Die Bezeichnung "Regional"
Ohne-Gentechnik-Siegel
EU-Bio-Logo und staatliches Bio-Siegel
EU-Gütesiegel

Anleitung: Lebensmittel-Zutatenliste richtig lesen

Die Zutatenliste mit den Nährstoffangaben auf den Verpackungen von Lebensmitteln sind oft kleingedruckt und für normale Verbraucher*innen schwer zu verstehen.

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Alle verpackten Lebensmittel müssen ein Zutatenverzeichnis haben – doch es gibt Ausnahmen: Lebensmittel, die nur aus einer Zutat bestehen – beispielsweise Zucker oder Milch – sind von der Pflicht einer Zutatenliste befreit. Das gilt auch für alkoholische Getränke mit mehr als 1,2 Volumenprozent Alkohol. Für Bier gilt allerdings eine Ausnahme von der Ausnahme: Hier müssen die Zutaten aufgelistet werden.

Zutatenliste: die Reihenfolge sagt viel

Die Zutaten eines Lebensmittels sind Zutatenverzeichnis mengenmäßig geordnet.

Von der Zutat, die an erster Stelle steht, ist am meisten enthalten. Gut also, wenn das dem entspricht, was das Produkt von sich behauptet – und das ist keineswegs immer der Fall.

Am Ende der Zutatenliste finden sich daher meist Gewürze, Aromen und Zusatzstoffe: von diesen Zutaten steckt am wenigsten im Produkt.

Übrigens müssen auch die „Zutaten der Zutaten“ genannt werden. Beim Fruchtojoghurt beispielsweise müssen auch die Zutaten der „Fruchtzubereitung“ angegeben sein.

Zutatenverzeichnis: hier gibt's Prozente

Warum sind manche Zutaten mit einem Prozentanteil angegeben und andere nicht? Der Hersteller *kann* das immer tun, er lässt die Prozentangabe allerdings bei vielen Zutaten wohlweislich weg, um zu verschleiern, wie wenig (bei guten Zutaten) oder wie viel (bei schlechten Zutaten) in Wirklichkeit enthalten ist.

Aber: Ist die Zutat auf der Verpackung abgebildet – zum Beispiel Nüsse auf der Müslipackung, dann *muss* die Zutatenliste den prozentualen Anteil angeben. Wird das Lebensmittel mit der Zutat beworben – etwa „Knuspermüsli mit 12 Prozent Haselnüssen“ oder „Nuss-Nougat-Creme“ – dann *muss* ebenfalls die Prozentzahl der enthaltenen Nüsse angegeben sein.

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Nährwert

Seit dem 13.12.2016 gilt die Pflicht zur Nährwertkennzeichnung bei vorverpackten Lebensmitteln. Die Hersteller müssen nun Angaben zum Brennwert (Kalorien) sowie zum Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz jeweils bezogen auf 100 g bei festen und 100 ml bei flüssigen Lebensmitteln machen.

Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe müssen angegeben werden, wenn sie auf der Verpackung herausgestellt werden (wie etwa Vitamin C bei Orangensaft). Zusätzlich können freiwillig Angaben zu den Nährwerten in einer Portion erfolgen.

Die Angaben erleichtern dem Verbraucher, die Energiedichte eines Lebensmittels besser einzuschätzen.

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und zur besseren **Gewichtskontrolle rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), eine Ernährung mit Lebensmitteln niedriger Energiedichte anzustreben.** Das sind Lebensmittel mit einem Energiegehalt von unter 100-150 kcal/100 g. Lebensmittel mit hoher Energiedichte liefern mehr als 225 kcal/100 g

Alle Nährstoffe müssen in Bezug auf 100 Gramm oder 100 Milliliter angegeben werden – so kann man verschiedene Lebensmittel besser vergleichen. Oft wird zusätzlich der Gehalt pro Portion angegeben. Davon aber nicht in die Irre führen lassen, die Portionen sind oft unrealistisch klein bemessen.

In der Zutatenliste versteckter Zucker

Vor verstecktem Zucker werden wir immer wieder gewarnt – ihn zu erkennen ist leider nicht so einfach: Zucker heißt im Zutatenverzeichnis nicht immer Zucker. Es gibt über 70 Namen und Stoffe, hinter denen er sich verstecken kann.

Wer Zucker meiden möchte, sollte in der Zutatenliste auf Begriffe wie Dextrin, Dextrose, Dicksaft, Fruchtextrakt, Traubensüße, Fruktose, Gerstenmalz, Glukose, Glukosesirup, Inulin, Laktose, Maltose oder Saccharose achten.

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Zusatzstoffe: die E-Nummern

In der Zutatenliste finden sich auch Lebensmittelzusatzstoffe. Diese werden zugesetzt, um dem Lebensmittel bestimmte Eigenschaften zu geben. Lebensmittelzusatzstoffe beeinflussen die Haltbarkeit, den Geschmack, die Textur oder technologische Prozesse. Alle Zusatzstoffe haben eine sogenannte E-Nummer.

Einige dieser E-Nummern stehen im Verdacht, Allergien auszulösen und sogar Krebs zu begünstigen. Weil die E-Nummern in den letzten Jahren bei vielen Verbraucher*innen in Verruf geraten sind, findet man beim Blick aufs Zutatenverzeichnis inzwischen viel weniger Lebensmittel mit gefährlichen E-Nummern im Supermarkt.

Zum Teil haben die Hersteller tatsächlich ihre Rezepturen verändert und verzichten auf die schlimmsten Zusatzstoffe. Teilweise findet sich anstelle der E-Nummer aber auch einfach nur der Name des Stoffes in der Zutatenliste.

Nicht alle E-Nummern sind schlecht

Rund 40 Zusatzstoffe sind sogar für Bio-Produkte zugelassen – generell sind bei Bio aber viel weniger Lebensmittelzusatzstoffe erlaubt.

Hilfsstoffe im Zutatenverzeichnis: versteckte Gelatine

Die sogenannten Verarbeitungshilfsstoffe werden bei der Herstellung eines Lebensmittels verwendet und anschließend wieder entfernt. Beispielsweise wird Kakaopulver dank Magnesiumstearat rieselfähig, und Lösungsmittel entfernen Bitterstoffe aus Kaffee oder Tee. Dabei können allerdings Rückstände im Lebensmittel bleiben. Weil die Stoffe im fertigen Lebensmittel keine Wirkung mehr ausüben, müssen sie aber nicht auf der Zutatenliste genannt werden.

Eine Ausnahme bilden die 14 Hauptallergene, die im Zutatenverzeichnis immer angegeben werden müssen. Für Allergiker stellt das also kein Problem dar – für Vegetarier und Veganer allerdings schon: Gelatine kann als Klärungsmittel bei Wein, Bier oder Saft verwendet werden und muss dennoch nicht genannt werden. Nur, wenn das Produkt die Veganblume trägt, kann man sich sicher sein, dass keine Gelatine eingesetzt wurde.

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Aromen geben Lebensmitteln einen besonderen Geschmack oder Geruch

Warum das überhaupt notwendig ist, ist die eine Frage. Die andere: Woher kommt das Aroma? Denn Aroma ist nicht gleich Aroma, und auch hier lohnt der Blick in die Angaben der Zutatenliste:

„Aroma“ wird im Labor chemisch hergestellt. „Natürliches Aroma“ oder „natürlicher Aromastoff“ stammt zwar aus einem natürlichen Rohstoff, jedoch nicht zwangsläufig aus einem Lebensmittel. Es kann auch aus pflanzlichen und tierischen Ausgangsstoffen oder Mikroorganismen wie Schimmelpilzen gewonnen werden. Selbst die Herstellung mit Hilfe gentechnologischer Verfahren ist möglich. „Natürliches Erdbeeraroma“ muss mindestens zu 95 Prozent aus echten Erdbeeren stammen. Analog gilt dies natürlich auch bei anderen Früchten.

Clean Label: ohne Geschmacksverstärker und Co

Lebensmittelhersteller haben inzwischen erkannt, dass Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und Farbstoffe beim Verbraucher nicht gut ankommen. Deshalb werben sie mit Aussagen wie „ohne künstliche Farbstoffe“, „frei von Konservierungsmitteln“ oder „ohne geschmacksverstärkende Zusatzstoffe“.

Eine Untersuchung der Verbraucherzentralen aus dem Jahr 2010 zeigt jedoch, dass hier oft getrickt wird: Produkte, die damit werben, frei von Geschmacksverstärkern zu sein, enthalten im Zutatenverzeichnis häufig dennoch „geschmacksverstärkende Zutaten“ (die rechtlich keine „Zusatzstoffe“ sind) wie Hefeextrakt, Sojasoße, Eiweiße (enthalten alle natürliches Glutamat) oder Gewürzextrakte.

Ein kritischer Blick auf die Zutatenliste lohnt sich also auch, wenn das Produkt mit einem „Clean Label“ wirbt.

Der Code auf dem Ei

Auf Hühnereier stehen Codes – aber was bedeuten sie? Er gibt Auskunft über die Haltung des Huhns und die Herkunft des Eies. Die Zahl am Anfang steht für das Haltungssystem:

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

- 0 = ökologische Erzeugung
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Käfighaltung

Danach steht der Ländercode (z.B. DE für Deutschland) und eine Nummer, die Auskunft über das Bundesland, den Betrieb und den Stall gibt. Mit der Ernährungs-App „Was steht auf dem Ei?“ des Vereins für kontrollierte alternative Tierhaltungsformen (KAT) kann man die Nummer eines Eis eingeben und herausfinden, woher es kommt.

Siegel: Bio, Gentechnik

Auf der Verpackung finden sich auch Siegel wie das EU-Bio-Siegel, Siegel von Öko-Anbauverbänden wie Demeter, Bioland oder Naturland oder das Ohne-Gentechnik-Siegel. Das V-Label der European Vegetarian Union zeichnet Produkte aus, die vegetarisch oder vegan sind.

Wissenswertes zu Lebensmittel- Imitaten

Bei Pizza, Fertigprodukten oder Käsestangen können Käseimitate verwendet werden. Käseimitat besteht aus pflanzlichen Ölen oder Fetten und ist billiger als echter Käse. Damit sich der falsche Käse entlarven lässt, muss in unmittelbarer Nähe des Produktnamens der ersatzweise verwendete Stoff angegeben werden. Eine Tiefkühl-Pizza mit Analogkäse muss also etwa den Hinweis „mit einem Belag aus Pflanzenfett“ tragen.

Übrigens: Obwohl man umgangssprachlich von „Analogkäse“ oder „Käseimitat“ spricht, darf nur echter Käse aus Milch „Käse“ heißen. Wo „Käse“ draufsteht, muss also auch Käse drin sein. Eine Käsestange mit falschem Käse darf daher nicht „Käsestange“ heißen. Korrekt wäre stattdessen die Bezeichnung „Gebäckstange mit Backbelag aus Pflanzenfett und Magermilch“.

Manche Fleisch- oder Fischprodukte sehen aus wie ein ganz normal gewachsenes Stück Fleisch oder Fisch, bestehen in Wirklichkeit aber aus einzelnen Stücken. Mit Hilfe von Lebensmittelenzymen werden aus

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Einzelstücken Fleisch- und Fischstücke geformt. Beispielsweise Koch- oder Hinterschinken kann auf diese Weise hergestellt werden, trägt aber dann den Hinweis „Aus Fleischstücken zusammengefügt“.

Fazit:

Wenn man sich nicht mit den Spitzfindigkeiten und Vorschriften der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) auskennt, ist es schwer die Packungsangaben und ganz speziell das Zutatenverzeichnis zu durchschauen. Dennoch lohnt sich der Blick auf die Verpackungsrückseite immer. Wir empfehlen: möglichst unverarbeitete Produkte mit kurzer Zutatenliste kaufen und nicht auf Werbeversprechen vertrauen.

Nutri Score

Fast jeder zweite Deutsche ist übergewichtig. Das liegt auch an einer zu einseitigen und kalorienreichen Ernährung. Zu viel Zucker, Fette oder Salz – Übergewicht erhöht das Risiko für Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes.

Wer gesund essen möchte, sollte sich abwechslungsreich ernähren und am besten frische Lebensmittel wählen. Fertigprodukte enthalten teilweise viel Zucker, Salz oder Fett. Wieviel davon in einer Fertigpizza oder einem Müsli stecken, steht zwar schon in der Nährwerttabelle auf der Rückseite der Verpackungen. Doch das alleine sagt noch nicht aus, wie gut der Nährwert des Lebensmittels insgesamt ist – und wie es im Vergleich zu anderen Lebensmitteln derselben Kategorie abschneidet. Mit dem Nutri-Score können Verbraucherinnen und Verbraucher jetzt auf einen Blick auf der Vorderseite der Verpackung den Nährwert eines Lebensmittels erkennen und vergleichen. Eine ausgewogenere Ernährung wird dadurch einfacher.

So wird der Nutri-Score berechnet

Beim Nutri-Score zeigt eine fünfstufige, farbige Skala von A bis E, welchen Nährwert ein Produkt in der Gesamtschau hat. Dazu werden der Energiegehalt sowie die Gehalte ernährungsphysiologisch günstiger und ungünstiger Nährstoffe miteinander verrechnet und der Skala zugeordnet – von A (dunkelgrün) über C (gelb) bis E (rot). Als günstig eingestuft werden zum Beispiel die Gehalte an Ballaststoffen und Eiweiß

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

sowie der Gehalt an Gemüse, Obst, Nüssen, Hülsenfrüchten und ausgewählten Speiseölen.

Als ungünstig gehen die Energie und der Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Salz und Zucker in die Bewertung ein. Die Farben Grün bis Rot helfen bei der Orientierung: Ein grünes A trägt eher zu einer gesunden Ernährung bei als ein rotes E. Der Nutri-Score bezieht sich jeweils auf 100 Gramm oder 100 Milliliter eines Lebensmittels. Zur Berechnung des Nutri-Score werden die ohnehin von den Unternehmen anzugebenden Angaben der Nährwerttabelle und des Zutatenverzeichnisses genutzt.

Das sagt der Nutri-Score konkret aus

Durch den Nutri-Score können Verbraucherinnen und Verbraucher verschiedene Produkte einer Produktgruppe miteinander hinsichtlich ihres Nährwerts vergleichen. Das heißt: Innerhalb einer Produktgruppe ist beispielsweise ein Lebensmittel mit grünem A die ernährungsphysiologisch günstigere Wahl im Vergleich zu einem Lebensmittel mit einem gelben C. Eine Fertipizza mit einem Schokoriegel zu vergleichen ergibt also keinen Sinn, da es sich nicht um Alternativen handelt. Mit dem Nutri-Score lassen sich aber gut Produkte der gleichen Kategorie vergleichen, z.B. Schokoriegel A mit Schokoriegel B (gleiche Produkte unterschiedlicher Hersteller) bzw. ähnliche Produkte derselben Produktkategorie, z.B. Schokomüsli mit Früchtemüsli.

Den Nutri-Score interpretieren

Der Nutri-Score soll Orientierung beim Einkauf bieten, indem er die Auswahl der ernährungsphysiologisch günstigeren Produkte innerhalb einer Produktgruppe erleichtert. Verbraucherinnen und Verbraucher müssen nicht auf bestimmte Lebensmittel verzichten, sondern können sich bewusst für die vorzugswürdige Alternative in einer Produktgruppe entscheiden. Anders als z.B. die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (Ernährungskreis und -pyramide) gibt der Nutri-Score grundsätzlich keine Orientierung über die Ausgewogenheit der gesamten Ernährung und macht keine Aussagen zum Gesundheitswert eines einzelnen Lebensmittels. Beide Konzepte ergänzen sich vielmehr, indem die Wahl der Lebensmittel an den

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Ernährungsempfehlungen, die Wahl des konkreten Produktes aus einer Menge vergleichbarer Produkte mithilfe des Nutri-Score erfolgt.

Daher gilt: Wer sich ausschließlich von Lebensmitteln der Kategorie A ernährt, isst noch lange nicht ausgewogen. Denn zu einer ausgewogenen Ernährung gehören viele unterschiedliche Lebensmittel im richtigen Verhältnis – am besten auch unverarbeitete wie frisches Gemüse, Obst oder Hülsenfrüchte. Bei dieser Wahl helfen die Ernährungsempfehlungen.

Der Nutri-Score – von unabhängigen Wissenschaftlern entwickelt

Der Nutri-Score wurde von einem unabhängigen Team von Wissenschaftlern der Pariser Universität 13, entwickelt, darunter Serge Hercberg, Professor der Ernährungswissenschaften, sowie die Ernährungsepidemiologin Dr. Chantal Julia. Der Algorithmus zur Berechnung des Nutri-Score basiert ebenfalls auf einer wissenschaftlichen Grundlage, dem sogenannten Nährwertprofilssystem der Britischen Food Standard Agency (FSA-Score). Dieses wurde ebenfalls von renommierten Wissenschaftlern der Universität Oxford entwickelt.

Das Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, das Max Rubner-Institut, hat den Nutri-Score geprüft und ihn als wissenschaftlich valide bewertet.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler bestätigen damit: Der Nutri-Score erleichtert es Verbraucher*innen in Deutschland, innerhalb der gleichen Produktgruppe die ernährungsphysiologisch günstigere Wahl zu treffen und bietet so eine sinnvolle Orientierung bei der Lebensmittelauswahl.

Allergenkennzeichnung

Wer unter einer Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit leidet, muss die betreffenden Lebensmittel und Zutaten strikt meiden, denn meist können schon geringe Spuren die gefürchteten Symptome auslösen. Kennzeichnungen auf der Verpackung und Auskünfte bei loser Ware helfen Allergiker*innen bei der Kaufentscheidung.

Unklarer ist aber die Situation bei dem zusätzlichen Hinweis auf mögliche Spuren von Allergenen Lebensmitteln. Damit sichern sich

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Herstellerfirmen ab, die Angaben sind für Allergiker*innen aber nicht verlässlich und können sie unnötig in ihrer Lebensmittel-Auswahl einschränken.

Informationen auf der Verpackung

Von Allergien oder Unverträglichkeiten betroffene Personen sind beim Einkauf darauf angewiesen, zuverlässige Informationen über die Zusammensetzung der Lebensmittel zu erhalten. Dabei stehen ihnen bei verpackten Lebensmitteln grundsätzlich zwei Informationsquellen zur Verfügung, die nicht zu verwechseln sind:

- **Die Allergenkennzeichnung:** Sie nennt die Zutaten, die zu den häufigsten Allergenen gehören. Diese Kennzeichnung ist Pflicht auf allen vorverpackten Lebensmitteln. Auch bei loser Ware sind Informationen verpflichtend.
- **Der „Spurenhinweis“:** Der Hinweis für Allergiker, dass eine mögliche Verunreinigungen mit Allergenen nicht auszuschließen ist. Er lautet meist „Kann Spuren von... enthalten“. Hierbei handelt es sich um eine freiwillige Angabe der Lebensmittelanbieter.

Allergenkennzeichnung: Information in der Zutatenliste

Diese Zutaten lösen 90 Prozent aller Lebensmittelunverträglichkeiten aus und sind deshalb kennzeichnungspflichtig:

- Glutenhaltiges Getreide (Weizen inklusive verwandte Sorten wie Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon)
- Krebstiere
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Sojabohnen
- Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose)
- Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse)
- Sellerie

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

- Senf
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l
- Lupinen
- Weichtiere

Diese Zutaten und Erzeugnisse daraus sind in der Zutatenliste namentlich aufzuführen, also beispielsweise ausdrücklich als „Weizen“ oder „Haselnuss“ und nicht als „glutenhaltiges Getreide“ oder „Schalenfrucht“. Personen, die beispielsweise kein Gluten essen dürfen, müssen deshalb alle glutenhaltigen Getreidearten kennen. Auch wenn Allergene als technische Hilfsstoffe, Trägerstoffe für Zusatzstoffe oder Aromen oder als Extraktionslösungsmittel zum Einsatz kommen, müssen sie genannt werden.

Damit Betroffene die Allergenen Bestandteile problemlos in der Zutatenliste erkennen können, werden diese zusätzlich hervorgehoben, also zum Beispiel fett, kursiv oder farbig gedruckt. Ist für ein Lebensmittel kein Zutatenverzeichnis vorgeschrieben, so erfolgt ein Hinweis „enthält...“. Bei Wein heißt es beispielsweise auf dem Etikett „enthält Sulfite“. Wenn die Allergene Zutat aber bereits aus der Bezeichnung des Lebensmittels hervorgeht, so sind keine weiteren Hinweise oder Kennzeichnungen erforderlich. Auf einem „Haselnusslikör“ kann somit die Angabe „enthält Haselnuss“ entfallen. Es gibt außerdem einige Ausnahmen, zum Beispiel aus Weizen hergestellter Glukosesirup. Er ist so stark verarbeitet, dass er auch für Menschen mit einer Unverträglichkeit gegen Weizen unproblematisch ist. Deshalb kann ein Hinweis auf Weizen entfallen.

Auskünfte bei loser Ware

Auch bei loser Ware können sich Käufer*innen über Allergene informieren, also beispielsweise an der Backwaren- und Fleischwaretheke, im Restaurant und in der Kantine. Die Information kann schriftlich oder mündlich erfolgen. Schriftlich ist sie auf einem Schild bei dem Lebensmittel, in einem Aushang, auf Speise- oder Getränkekarten oder im Preisverzeichnis möglich. Bei der mündlichen Auskunft muss auf diese Informationsmöglichkeit beispielsweise durch

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

ein Schild oder einen Aushang hingewiesen werden. Außerdem muss eine schriftliche Dokumentation vorliegen, die Verbraucher*innen auf Wunsch einsehen können.

Wichtig: Die Allergenkennzeichnung bezieht sich generell auf Bestandteile, die absichtlich bei der Lebensmittelproduktion eingesetzt wurden. Unbeabsichtigte Verunreinigungen sind nicht erfasst.

Hinweis „Kann Spuren enthalten“

Im Gegensatz zur vorgeschriebenen Allergenkennzeichnung bezieht sich der zusätzliche „Spurenhinweis“ ausschließlich auf Bestandteile, die nicht gemäß Rezeptur, sondern unbeabsichtigt durch Verunreinigung ins Lebensmittel gelangen.

Werden in einer Produktionsstätte von Süßwaren beispielsweise Nüsse eingesetzt, so können Spuren davon auch in Lebensmittel gelangen, die rezepturgemäß ohne Nüsse zubereitet werden, zum Beispiel in die Vollmilchschokolade. Hierauf machen Firmen mit dem Hinweis aufmerksam: „Kann Spuren von Nüssen enthalten“. Sie schützen sich damit vor Haftungsansprüchen.

Da diese Angaben rechtlich nicht geregelt sind, können vergleichbare Produkte, die keinen Hinweis enthalten, trotzdem Verunreinigungen mit Allergenen aufweisen. Umgekehrt wird als Vorsichtsmaßnahme manchmal eine lange Liste möglicher Allergenspuren aufgeführt, die deshalb nicht zwangsläufig enthalten sein müssen

Einschätzung der Verbraucherzentrale

Die verpflichtende Allergenkennzeichnung bei verpackter und loser Ware ist eine wichtige Information für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten. Bei loser Ware genügt allerdings die mündliche Auskunft. In diesem Fall muss eine schriftliche Dokumentation vorliegen, die Kund*innen auf Wunsch zur Einsicht erhalten. Davon machen aber vermutlich die wenigsten Menschen Gebrauch. Deshalb ist sehr wichtig, dass die mündliche Auskunft genauso verlässlich ist, wie die schriftliche Information auf Lebensmitteln. Das Personal muss entsprechend geschult sein.

Die „Spurenkennzeichnung“ ist dagegen für Verbraucher*innen generell nicht hundertprozentig verlässlich, weil sie rechtlich nicht geregelt ist.

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Andererseits neigen manche Firmen zur Überdeklaration: Sie führen eine lange Liste möglicher Allergenspuren auf, um Haftungsansprüchen entgegenzuwirken. Dies kann eine unnötige Einschränkung für Allergiker*innen bedeuten. Hier fehlen einheitliche und rechtsverbindliche Vorschriften.

Ersatz für Weizen und Co.

Als Ersatz für Weizen stehen zahlreiche alternative Getreidesorten zur Auswahl. Bei einer Weizenallergie sind Mehle aus Roggen, Gerste und Hafer verträglich.

Roggen kann zum Backen von Broten eingesetzt werden, wobei der Teig angesäuert werden muss. Die Backqualität von Roggen ist sehr gut.

Soll es komplett glutenfrei sein, muss zum Weizen (Dinkel) auch Roggen und Gerste, sowie Hafer gemieden werden.

Komplett glutenfrei sind Mehle aus Hirse, Reis, Kartoffeln, Buchweizen, Mais, Teff, Leinsamen, Rote Linsen, Kokos, Walnüssen, Kürbiskernen, Leinsamen und Kastanien. Inzwischen gibt es auch glutenfreien Hafer! Buchweizenmehl schmeckt etwas nussig und wird im Handel als ganzes Korn, Flocken oder Mehl angeboten.

Soll es glutenfrei sein, ist es wichtig zu wissen, dass Hirse-, Mais- und Reismehl zum Brotbacken allein wenig geeignet. In einer Mischung sollte zum Beispiel der Maismehlanteil maximal 30% ausmachen. Mais-, Kartoffel-, Leinsamen- und Reismehl können gut mit anderen Mehlen gemischt werden. Sie haben gute Bindeeigenschaften und sind neutral im Geschmack.

Das Mehl aus den Hülsenfrüchten Soja, Roten Linsen, Kichererbsen und Lupinen eignet sich ebenfalls hervorragend zum Backen. In einer Mischung mit anderen Mehlen verbessert es die Teigführung.

Alle Getreidesorten können sehr gut geflockt werden. So werden im Handel Hafer-, Gersten-, Reis-, und Hirseflocken angeboten.

Als Grießersatz bietet sich speziell Maisgries (Polenta) an.

Nudeln gibt es mittlerweile aus vielen alternativen Mehlen: Reis, Mais, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Gerste, Roggen.

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Ersatz für Milch

Milch- und Flüssigkeitersatz:

Getreidedrinks aus Dinkel, Hafer und Reis

Drinks aus Hülsenfrüchten: Sojadrink, Lupinendrink

Drinks aus Nüssen: Mandeldrink, Haselnussdrink, Cashewnuss-Drink

Kokosmilch

laktosefreie Milch (nicht für Milchallergiker geeignet)

Ersatz für Joghurt, Quark und Pudding:

Sojajoghurt und -dessert, Tofu

Aufgeschlagene Kokoscreme, Kokosjoghurt

Reisjoghurt

Lupinenjoghurt

Selbst hergestellter Pudding mit milchfreien Alternativen

Laktosefreier Joghurt oder Quark (nicht für Milchallergiker geeignet)

Ersatz für Butter:

Öle

Milcheiweißfreie Margarine

Ersatz für Sahne und Crème fraiche:

Sojasahne,-creme, Lupinensahne

Hafercreme, Kokoscreme, Reiscreme

Ersatz für Käse:

Tofu (Soja)

Lopino (Süßlupinen)

Vegetarische Aufstriche, selbst hergestellte Aufstriche aus Gemüse.

Veganer Käse als Scheibe, Stück oder gerieben

Hinweis: Die Ersatzprodukte haben jedoch oft nicht die küchentechnischen Eigenschaften und den Geschmack von „richtigem“ Käse.

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

ERSATZ FÜR EIER

Bei der vielseitigen Verwendung von Eiern wird klar, dass das Vermeiden von Hühnerei in der eigenen Küche eine Reihe von Problemen aufwirft. Auch wenn der Geschmack von Hühnereiern nur schwer zu ersetzen ist, gibt es Alternativen:

Als Bindemittel für Kuchen, Plätzchen und Pfannkuchen:

Eine Mischung aus:

Pflanzenöl (1 EL), Wasser (2 EL) und Backpulver (1/2 TL)

Sojamehl (1 EL) und Wasser (2 EL)

Kichererbsenmehl (1 EL) und Wasser (2 EL)

Bindemittel für Frikadellen:

Soja-/ Kichererbsenmehl (1 EL) und Wasser (1 EL)

Haferflocken

Maisgries

Quark

Bindemittel für Suppen und Saucen:

Mehl oder Stärke von Kartoffeln, Mais, Kichererbsen und Weizen

Johannisbrotkernmehl

Pektin

Lockerungsmittel in Süß- und Cremespeisen:

Geschlagene Sahne

Mischung aus Quark und Mineralwasser

Färbemittel:

Safran

Eine weitere Alternative sind Ei-Ersatzprodukte.

Sie haben annähernd dieselben technologischen Eigenschaften wie Ei und können zur Herstellung von Backwaren, Pfannkuchen, Gemüse- und Fleischgerichten, Bratlingen und Aufläufen, zum Binden von Saucen, für Panaden und vielem mehr eingesetzt werden. Die Produkte werden aus Soja, Algen oder Kartoffelstärke hergestellt und sind in Reformhäusern, Bioläden oder im Internet erhältlich.

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Umgang mit Nahrungsmittelallergien im eigenen Haushalt, **bei schweren Nahrungsmittelallergien!**

Lebensmittel kennzeichnen: Als einfache Mittel können verträgliche und unverträgliche Lebensmittel mit selbstklebende rote (=verboten) und grüne (=erlaubt) Aufkleber versehen werden. (Vor allem für Allergiker-Kinder eine gute Kennzeichnung)

Keine Misch-Vorratshaltung: Verträgliche und nicht verträgliche Produkte (zum Beispiel Sojamilch und Kuhmilch, nusshaltiges und nussfreies Müsli) bewahren Sie bitte getrennt voneinander auf. Vielleicht gibt es einen speziellen Schrank für die allergiefreien Lebensmittel

Kontamination vermeiden: Sorgen Sie dafür, dass es bei „sicheren“ und nicht „sicheren“ Lebensmitteln im Haushalt nicht zu Verunreinigungen kommt. Quellen hierfür sind Überreste von allergenhaltigen Produkten an Händen oder Besteck. Hände waschen ist Pflicht, bevor ein allergiefreies Essen angefasst wird.

Vorsichtsmaßnahmen beim Kochen: Bereiten Sie immer erst die allergiefreie Mahlzeit zu (z.B. Sandwich mit oder ohne Käse, Waffeln mit oder ohne Ei). Verwenden Sie nicht dasselbe Kochgeschirr und – Utensilien (Teller, Schneidebretter, Pfannenwender etc.). Geben Sie Benutztes direkt nach dem Gebrauch in die Spülmaschine.

Geschirr und Arbeitsflächen reinigen: Küchenutensilien und Arbeitsflächen, die beim Kochen verwendet wurden und die mit den allergenhaltigen Lebensmitteln in Kontakt waren, müssen sorgfältig mit heißem Wasser und Seifenlauge gespült werden, bevor sie für die Zubereitung von allergiefreien Speisen benutzt werden. Bei Grillrosten oder Backblechen empfiehlt es sich, Alufolie oder Backpapier zu verwenden.

Essen an speziellen Plätzen: Wenn Sie allergenhaltige Lebensmittel in Ihrem Haushalt haben, ist es wichtig, dass mögliche Essensreste nicht überall im Haus auftreten können. Hilfreich ist, wenn Mahlzeiten auf den Küchen- und Esszimmerbereich beschränkt bleiben.

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Einige Verbände und Selbsthilfegruppen:

Ärzteverband Deutscher Allergologen e.V. (AeDA),
AeDA-Geschäftsstelle,
Blumenstraße 14,
63303 Dreieich
Telefon: 06103 62273 und 06103 63657,
Fax: 06103 697019,
Mail: info@aeda.de,
Internet: www.aeda.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V (DAAB),
An der Eickesmühle 15-19,
41238 Mönchengladbach,
Telefon: 02161 64788-20,
Fax: 02161 64788-78,
Mail: info@daab.de,
Internet: www.daab.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
Ostmerheimer Straße 220,
51109 Köln
Telefon: 0221 8992-0,
Fax: 0221 8992-300,
E-Mail: [poststelle\(at\)bzga.de](mailto:poststelle(at)bzga.de),
Internet: www.bzga.de

Arbeitsgemeinschaft Allergiekrankes Kind e.V.
Bundesverband,
Auguststraße 20,
35745 Herborn
Telefon: 02772 9287-0,
Fax: 02772 9287-9,
Mail: koordination@aak.de,
Internet: www.aak.de

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Bundesverband Neurodermitis e.V.,
Heerstraße 189-191,
56154 Boppard
Telefon: 06742 871-30,
Fax: 06742 813-20,
Mail: info@neurodermitis.net,
Internet: www.neurodermitis.net

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.,
Heilsbachstr. 32,
53123 Bonn
Telefon: 0228 367910,
Fax: 0228 3679190,
Mail: info@dha-allergien.de,
Internet: www.dha-allergien.de

Aktuelle Pollenfluginformationen für Deutschland
<http://www.wetter.net/pollenprognose/pollenflug-deutschland-0-tag.html>
Newsletter Pollenflug erhältlich beim DWD
www.dwd.de/pollenflug
Aktuelle Pollenfluginformationen für Europa
www.pollenwarndienst.at
Pollentagebuch
www.pollentagebuch.at/Phd/de/start

Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst,
Geschäftsstelle,
Charitéplatz 1,
10117 Berlin
Telefon: 030 450518006,
Fax: 030 450518988,
Mail: pollenstiftung@charite.de,
Internet: www.pollenstiftung.de

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Im Zeitalter mobiler Medien wie i-phone, Smartphones, Tablets, gibt es einige Möglichkeiten gesundes Leben zu organisieren. Diese lösen Papier und Stift ab und ermöglichen auch unterwegs den Zugriff auf eine große Informationsvielfalt.

Sogenannte Apps stehen in großer Zahl kostenlos zum downloaden auf mobilen Geräten bereit. Wir haben Ihnen hier ein paar Apps herausgesucht, die praktikabel sind.

Rezepte

- ⇒ EatSmarter
Erhältlich für Android Version 1.6
oder höher iPhone, iPod touch,
iPad, erfordert iOS 4.3 oder neuer
- ⇒ Keine Lebensmittel in den Müll (aid)
Erhältlich für Android Version 3.0
oder höher, iPad, erfordert iOS 4.3
oder neuer

Einkaufshilfen:

aid E-Nummern-Finder
von Unipush Media GmbH

⇒Codecheck (sehr gut für Allergiker)
Inhaltsstoffe-Check
Codecheck AG

⇒Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten (für Profis -
Lebensmittelunternehmen)
Erhältlich für Android Version 2.2 oder höher
iPhone, iPod touch, iPad, erfordert iOS 4.0 oder neuer

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Diabetes Hilfen:

- ⇒ DiabetesPlus für Typ 2 Diabetiker
Erhältlich für
Android: erfordert Version 2.2 oder höher iPhone, iPod touch, iPad.
Erfordert iOS 5.0 oder neuer.
App ist für iPhone 5 optimiert.
- ⇒ Cocomore AG, Diabetes – Ernährung
Erhältlich für iPhone, iPad oder iPod touch

Gesundheitsapps - Auswahl

- ⇒ <http://beste-apps.chip.de/ios/gesundheit-und-fitness,6013>
- ⇒ <https://www.inform.de/buergerportal/in-form-sein/in-form-unterwegs/apps-rund-um-ernaehrung-und-bewegung/ernaehrungs-apps-unter-der-lupe.html>
- ⇒ <http://www.foodkomm.de/kat/apps-ernaehrung/>

Kalorienpläne, Rechner, Fitness...

- ⇒ Mobile Kalorientabelle - Fddb immer dabei –
<http://fddb.info/db/de/lexikon/mobile>

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

- ⇒ Kalorienzähler von FatSecret
<http://www.fatsecret.de>
- ⇒ Kalorienzähler & Diät-Tracker
von MyFitnessPal
- ⇒ FoodNavi
Erhältlich für
iPhone, iPod touch, iPad. Erfordert
iOS 4.2 oder neuer
Was ich esse – BLE
Ernährungspyramide
AOK Plus Fitnessmanager
Ernährung + Fitness

Trinkerinnerungsapps

- ⇒ AquaPlan
Hellmeier MediaDesign
iPhone-App
- ⇒ Hydro Freshware
Wasser trinken
- ⇒ Carbodroid -Trink dich fit
Erhältlich für
Android Version 2.1 oder höher
Wer eine ähnliche App für
Apple-Geräte sucht, wird z.B.
beim Trink- Wecker fündig.
- ⇒ Trink Lotse
Berliner Wasserbetriebe
Android Version

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Handout Deklaration Lebensmittel	DA054

Quellenverzeichnis:

<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/allergenkennzeichnung-bei-lebensmitteln-diese-angaben-sind-pflicht>

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/einkauf-und-kennzeichnung/kennzeichnung/allergenkennzeichnung/>

<https://www.daab.de/ernaehrung/nahrungsmittel-allergien/im-alltag/beim-einkauf-und-ausserhaus/>

<https://www.daab.de/ernaehrung/nahrungsmittel-allergien/im-alltag/ersatz-trotz-unvertraeglichkeit/>

<https://www.daab.de/ernaehrung/nahrungsmittel-allergien/im-alltag/in-der-eigenen-kueche/>
 Vergleichen Sie die Nährwertqualität von Lebensmitteln mit dem Nutri-Score!
 (openfoodfacts.org)

[Lebensmittel-Kennzeichnung: Was muss drauf stehen? | Verbraucherzentrale.de](#)
[Wichtige Adressen für Allergiker | allergiecheck.de](#)