

Nährwertkennzeichnung von Wellness- und Fitnesslebensmitteln – Was zeigt die Ampel?

foodwatch hat 27 Lebensmittel, die eine Verbesserung des Wohlfühls oder der Leistungsfähigkeit versprechen, mit der Ampelkennzeichnung versehen. Die vorliegende Produktauswahl berücksichtigt nur Lebensmittel von Herstellern, die im Rahmen der „Initiative Ausgezeichnet Informiert“ Werbung für Ihre Nährwert-Kennzeichnung auf GDA-Basis machen. Hierzu zählen unter anderem: Danone, Kellogg's, Nestlé Deutschland, PepsiCo und Unilever.

Wie die Ampelkennzeichnung zeigt, sind die scheinbar gesunden und wohltuenden Lebensmittel für Erwachsene in der Regel viel zu süß. Rund die Hälfte zeigen beim Zuckergehalt eine rote Ampel, die meisten anderen stehen bei Zucker auf Gelb. Häufig sind auch die Gehalte an Salz und Fett hoch.

Lebensmittel (ohne Getränke)

Produktname	Hersteller	Ampel-Kennzeichnung ¹⁾				
		Herstellerangaben je 100 g bzw. 100 ml				
		kcal	Fett	ges. Fettsäuren	Zucker	Salz ²⁾
Actimel zum Löffeln classic	Danone	95	2,9	1,8	12,3	0,1
Activia classic natur	Danone	75	3,5	1,8	6,0	0,1
Activia classic Vanille	Danone	115	2,9	1,5	16,1	0,1
Becel pro activ Halbfettmargarine	Unilever	360	40,0	10,0	0,0	< 0,1
Day vita choco	Kellogg's	354	6,0	3,0	23,0	1,1
Day vita Sticks	Kellogg's	324	8,0	3,5	24,0	1,3
Du darfst - Edamer	Unilever	269	17,0	11,0	0,0	1,3
Du darfst - Feine Ecken, Schmelzkäsezubereitung (Runddose sortiert: Schmelzli, Salami, Kräuter, Gemüse)	Unilever	185	10,0	6,0	7,0	3,8
Du darfst - Fleischsalat	Unilever	200	17,0	4,0	5,0	1,7
Du darfst - Salami	Unilever	261	19,0	8,0	1,0	3,6
Fitness Fruits	Nestlé	353	2,1	1,3	35,3	1,0
Fitness Joghurt	Nestlé	391	5,9	2,7	23,1	1,3
Fitness Knusperleicht-Müsli Frucht	Nestlé	357	4,1	1,2	14,3	0,5
Fitness Knusperleicht-Müsli Schoko	Nestlé	376	7,1	4,2	17,6	0,5
LC1 Joghurt Erdbeere	Nestlé	108	2,8	1,9	15,5	0,2
LC1 Joghurt Pur	Nestlé	76	3,5	2,4	5,6	0,2
Special K choco	Kellogg's	399	7,0	4,0	26,0	0,9
Special K pro plus	Kellogg's	338	2,0	0,2	21,0	1,1

Getränke

Produktname	Hersteller	kcal	Fett	ges. Fettsäuren	Zucker	Salz ²⁾
Actimel classic	Danone	72	1,6	1,1	10,5	0,1
Actimel Cocos	Danone	80	1,9	1,4	11,7	0,1
Becel pro activ Joghurtdrink (alle Geschmacksrichtungen)	Unilever	52	1,5	0,2	5,7	0,1
LC1 Drink original	Nestlé	80	1,7	1,1	12,4	0,1
LC1 Drink Vanilla	Nestlé	81	1,5	1,0	13,4	0,1
Powerade Sportsdrink (alle Geschmacksrichtungen)	Coca-Cola	24	< 0,1	0,0	5,7	k. A.
Powerade Sportswater (alle Geschmacksrichtungen)	Coca-Cola	16	0,0	0,0	3,5	0,1
Wellness Birne-Kräuter	Nestlé	18	< 0,1	< 0,1	4,3	< 0,1
Wellness Orange-Ingwer	Nestlé	14	< 0,1	< 0,1	3,2	< 0,1

Auswahlsystematik

Berücksichtigt wurden Lebensmittel, die durch ihre Aufmachung oder Werbung eine Verbesserung des Wohlfühls, des Gesundheitszustands oder der (sportlichen) Leistungsfähigkeit versprechen. Gibt es von einem Produkt mehrere Variationen bezüglich Geschmacksrichtung und/oder Zusammensetzung, wurde das Produkt mit dem niedrigsten Brennwert und das Produkt mit dem höchsten Brennwert ausgewählt. Gibt es mehrere Variationen mit dem gleichen Brennwert, wurde die Variation mit dem günstigsten Nährwertprofil ausgewählt. Bei der „Du darfst“-Produktreihe wurde in dieser Weise in den nach Herstellerangaben beliebtesten Kategorien „Salate“, „Salami“ und „Käse“ vorgegangen.

Anmerkungen

1) Farbliche Kennzeichnung der Gehalte an Nährstoffe entsprechend der "Front of pack traffic light signpost labelling technical guidance, Issue 2, November 2007", FSA.

Kriterien für die Kennzeichnung von **Lebensmitteln** (ohne Getränke):

	grün	gelb	rot
Fett	max. 3 g	> 3 g - 20 g	> 20 g
ges. Fette	max. 1,5g	> 1,5 g - 5 g	> 5 g
Zucker	max. 5 g	> 5 g - 12,5 g	> 12,5 g
Salz	max. 0,3g	> 0,3 g - 1,5 g	> 1,5 g

Kriterien für die Kennzeichnung von **Getränken**:

	grün	gelb	rot
Fett	max. 1,5 g	> 1,5 g - 10 g	> 10 g
ges. Fette	max. 0,75 g	> 0,75 g - 2,5 g	> 2,5 g
Zucker	max. 2,5 g	> 2,5 g - 6,3 g	> 6,3 g
Salz	max. 0,3 g	> 0,3 g - 1,5 g	> 1,5 g

2) Entspricht dem Natrium-Gehalt multipliziert mit 2,5