



# Leitfaden für erweiterte Nährwertinformationen auf vorverpackten Lebensmitteln



pro Packung (eine Packung entspricht 335 g)

Energie

800  
kcal

40%

Richtwerte in % der Tageszufuhr

pro Packung (eine Packung entspricht 335 g)

Zucker  
6,3g  
7%

Fett  
42g  
60%

gesättigte  
Fettsäuren  
11g  
55%

Salz  
2,2g  
37%

Richtwerte in % der Tageszufuhr



# Vorwort

## Erweiterte Nährwertinformationen – Schlüssel für eine gesunde Lebensmittelauswahl



Erweiterte Nährwertinformationen erleichtern in Deutschland die Lebensmittelauswahl im Sinne einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher wünschen sich bessere Nährwertangaben auf Nahrungsmitteln für ihre Kaufentscheidung.

Es ist es mir daher ein großes Anliegen, die Informationen hinsichtlich der Nährwerte auf Lebensmitteln zu verbessern. Ich bin überzeugt davon, dass durch die einheitliche Darstellungsweise der zentralen Elemente „1 plus 4“ mehr Verbraucherinnen und Verbraucher die Angaben verstehen und so richtig nutzen können.

Dieser Leitfaden gibt der Lebensmittelwirtschaft und dem Handel Empfehlungen an die Hand, Lebensmittel einheitlich mit Angaben zum Energiewert sowie den Gehalten an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz zu versehen.

Gemeinsam sollten wir daran arbeiten, die Verbraucherinnen und Verbraucher dabei zu unterstützen, durch eine ausgewogene Ernährung ihre eigene Gesundheit zu erhalten. Ich bin zuversichtlich, dass immer mehr Unternehmer erweiterte Nährwertinformationen nach diesem Leitfaden auf möglichst vielen Lebensmitteln anbringen. Denn: Zufriedene Kunden sind das beste Aushängeschild für ein Produkt.

Ihre

A handwritten signature in green ink that reads "Ilse Aigner". The signature is fluid and cursive.

Ilse Aigner  
Bundesministerin für Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz



# Inhalt

<b>Präambel</b>	<b>6</b>
<b>1. Was soll mit diesem Leitfaden erreicht werden?</b>	<b>7</b>
<b>2. Anwendungsbereich des Leitfadens?</b>	<b>8</b>
<b>3. Wie erfolgt die Angabe erweiterter Nährwertinformationen?</b>	<b>8</b>
<b>4. In welchen Fällen reichen erweiterte Nährwertinformationen über den Brennwert aus?</b>	<b>13</b>

# Präambel

Erweiterte Nährwertangaben sollen den Verbraucherinnen und Verbrauchern bessere und leichter verständliche Informationen über den Energiegehalt und die Gehalte an bestimmten Nährstoffen bieten, um ihnen die Lebensmittelauswahl im Sinne einer gesunden und ausgewogenen Ernährung vor dem Hintergrund der Übergewichtsproblematik zu erleichtern. Sie sind auch ein Baustein des nationalen Aktionsplanes zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten „IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“, den das Bundeskabinett am 25. Juni 2008 beschlossen hat (Teil des Handlungsfeldes „Information über Ernährung, Bewegung und Gesundheit“).

Der Leitfaden stellt eine an die Lebensmittelwirtschaft gerichtete Empfehlung dar. Mit dem Leitfaden soll der Lebensmittelwirtschaft ein Rahmen für die **freiwillige** Angabe von zusätzlichen Nährwertinformationen auf Lebensmitteln gegeben werden. Ziel ist es, eine möglichst einheitliche Darstellungsweise für zusätzliche Nährwertinformationen auf allen Lebensmitteln zu erreichen und damit den Verbraucherinnen und Verbrauchern eine Vergleichbarkeit von Lebensmitteln der gleichen Kategorien durch leicht verständliche Angaben zu ermöglichen.

Das dargestellte Kennzeichnungssystem soll Anwendung auf vorverpackte Lebensmittel finden. Es kann aber ebenfalls als Grundlage für Nährwertinformationen bei der Abgabe von nicht vorverpackten Lebensmitteln, z. B. in der Gemeinschaftsverpflegung, oder auch bei der Erstellung von Kochrezepten verwendet werden.

Der Leitfaden soll die Lebensmittelwirtschaft ermutigen, das vorgesehene System möglichst breit anzuwenden. Um kleinen und mittelständischen Unternehmen die Anwendung zu erleichtern, wird der Einstieg durch einen vereinfachten Ansatz eröffnet. Diese Unternehmen sollen jedoch alle Anstrengungen unternehmen, um alsbald die vollständigen in diesem Leitfaden vorgesehenen erweiterten Nährwertinformationen anzugeben.

Sofern unter Berücksichtigung der wissenschaftlichen Grundlagen sowie neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse erforderlich, soll der Leitfaden in Zusammenarbeit mit allen Beteiligten sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und ggf. weiteren wissenschaftlichen Einrichtungen geprüft und weiterentwickelt werden. Hierzu zählt auch, die verwendeten Verzehrseinheiten für Lebensmittel derselben Kategorie zu vereinheitlichen. Um die Angaben künftig bei allen Lebensmitteln auf Verzehrseinheiten beziehen zu können, ist eine Einigung durch die jeweiligen Branchen der Wirtschaft anzustreben.

Ein Erfahrungsaustausch sowie fachliche Diskurse mit der Lebensmittelwirtschaft, Wissenschaft und Verbraucherschaft sollen bei Bedarf durchgeführt werden.

Bei der Erarbeitung des Leitfadens wurde die Lebensmittelwirtschaft beteiligt.

## 1. Was soll mit diesem Leitfaden erreicht werden?

Die in diesem Leitfaden beschriebenen freiwilligen erweiterten Nährwertinformationen sollen die rechtlich vorgeschriebene Nährwertkennzeichnung ergänzen. Sie sollen dazu dienen, zusätzliche einheitliche und verständliche Verbraucherinformationen zum Nährwert zu geben. Dieser Leitfaden soll eine einheitliche Vorgehensweise bei der Darstellung von erweiterten Nährwertinformation fördern und damit den Wiedererkennungswert erhöhen.



## 2. Anwendungsbereich des Leitfadens?

- a) Dieser Leitfaden richtet sich an die Lebensmittelwirtschaft.
- b) Die Angabe von erweiterten Nährwertinformationen ist freiwillig. Sie können zusätzlich zur gesetzlich vorgeschriebenen Nährwertkennzeichnung vorgenommen werden.
- c) Die in diesem Leitfaden beschriebenen erweiterten Nährwertinformationen sollen in erster Linie für Lebensmittel, die in Fertigverpackungen in den Verkehr gebracht werden, angewendet werden. Die in diesem Leitfaden aufgeführten Elemente und Darstellungen der erweiterten Nährwertinformation können darüber hinaus vollständig oder teilweise bei der Abgabe von nicht vorverpackten Lebensmitteln z. B. in der Gemeinschaftsverpflegung Anwendung finden.
- d) Die Angabe von erweiterten Nährwertinformationen bietet sich nicht an für Lebensmittel, deren Nährwert vernachlässigbar ist oder bei denen ohnehin Nährwertkennzeichnungsangaben zu machen sind, z. B. bei Mineral- und Tafelwasser, Nahrungsergänzungsmitteln oder diätetischen Lebensmitteln.

## 3. Wie erfolgt die Angabe erweiterter Nährwertinformationen?

- a) Die Elemente der erweiterten Nährwertinformation sind **Brennwert** sowie die **Gehalte an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz\* (Kochsalz)**.
- b) Die Angabe des Brennwertes und des Gehalts an Nährstoffen oder Nährstoffbestandteilen soll in Zahlen erfolgen. Dabei sollen folgende Einheiten verwendet werden:

Brennwert	kJ und/oder kcal
Zucker	Gramm (g)
Fett	Gramm (g)
Gesättigte Fettsäuren	Gramm (g)
Kochsalz	Gramm (g)

Zur Vereinfachung kann der Brennwert nur in kcal angegeben werden.

- \* Die Angabe von Salz kann in den Fällen durch die Angabe von Natrium ersetzt werden, in denen bei der Herstellung kein Kochsalz eingesetzt wurde. Bei der Angabe des Gehalts von Natrium in Bezug auf die Richtwerte für die Tageszufuhr ist der Umrechnungsfaktor  $\text{Salz} = \text{Natrium} \times 2,5$  anzuwenden.

- c) Die Berechnung des Brennwertes richtet sich nach § 2 Nr. 3 der Nährwert-Kennzeichnungsverordnung. Entsprechend sind die in der nachfolgenden Tabelle dargestellten Faktoren zu Grunde zu legen:

Fett	9 kcal/g	37 kJ/g,
Eiweiß	4 kcal/g	17 kJ/g,
Kohlenhydrate (ausgenommen mehrwertige Alkohole)	4 kcal/g	17 kJ/g,
Ethylalkohol	7 kcal/g	29 kJ/g,
organische Säuren	3 kcal/g	13 kJ/g,
mehrwertige Alkohole	2,4 kcal/g	10 kJ/g,
Salatrimis	6 kcal/g	25 kJ/g.

- d) Die Angaben für erweiterte Nährwertinformationen (Brennwert, Gehalt an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz) sollen pro Verzehrseinheit des Lebensmittels erfolgen. Eine Verzehrseinheit umschreibt eine bestimmte Menge eines Lebensmittels, auf die sich der angegebene Energiegehalt und die Gehalte an Nährstoffen bezieht. Eine Verzehrseinheit kann je nach Lebensmittel ein Stück (z. B. ein Keks), eine Scheibe (z. B. Käse), ein Riegel (z. B. Müsliriegel), eine definierte Menge aus einer größeren Packung (z. B. ein Glas von 250 ml aus einer 1 Liter Flasche) oder aber eine ganze Verpackungseinheit (z. B. eine Pizza) umfassen. Sie kann zudem auch eine übliche Portion eines Lebensmittels beschreiben (z. B. ein Joghurt, ein Brötchen). Die Menge einer Verzehrseinheit, auf die sich die betreffenden Angaben beziehen, ist mindestens als Gewichtsangabe auf dem Etikett in Verbindung mit den erweiterten Nährwertinformationen anzugeben. Zusätzlich kann die Verzehrseinheit auch massenunabhängig, z. B. bezogen auf die Stückzahl, angegeben werden.

Für die Festlegung einer Verzehrseinheit ist die Lebensmittelwirtschaft verantwortlich. Sofern in einer Packung eines Lebensmittels mehrere Verzehrseinheiten enthalten sind, soll bei der Festlegung von einer realistischen Verzehrsmenge ausgegangen werden. Wird ein Lebensmittel in einer Packung in einer Menge angeboten, von der zu erwarten ist, dass sie als Einzelmengung verzehrt wird, soll diese als Bezugsgröße für eine Verzehrseinheit verwendet werden. Bei der Festlegung von Verzehrseinheiten sollen die im Anhang dargestellten Mindestkriterien berücksichtigt werden.

Wenn eine Verzehrseinheit nicht sinnvoll festgelegt werden kann, sollen die Gehalte und Prozentangaben auf 100 g bzw. 100 ml bezogen werden.

- e) Die Richtwerte für die tägliche Zufuhr orientieren sich an einem Brennwert von 2000 kcal bzw. 8400 kJ. Der individuelle Bedarf für den Einzelnen kann unterschiedlich sein. Insofern bildet dieser Wert für den Verbraucher lediglich einen Orientierungswert. Die einheitliche Anwendung dieses Wertes ist jedoch notwendig, um eine Vergleichbarkeit der Lebensmittel zu erreichen.

Demgemäß soll die Angabe des Brennwertes und des Gehalts an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz zusätzlich als Prozentangabe in Bezug auf die Richtwerte für die Tageszufuhr gemäß der nachstehenden Tabelle erfolgen:

Brennwert	8400 kJ (2000 kcal)
Zucker	90 g
Fett	70 g
Gesättigte Fettsäuren	20 g
Kochsalz	6 g

Um Verbraucherinnen und Verbraucher angemessen über den Status der zu Grunde gelegten Richtwerte und der jeweiligen, daraus berechneten prozentualen Anteile der Nährstoffe bzw. Energie in einer Verzehrseinheit zu informieren und deutlich zu machen, dass es sich hierbei nur um Orientierungswerte handelt, wird die Anbringung eines entsprechenden Hinweises empfohlen, z. B. *Die empfohlenen Mengen orientieren sich am durchschnittlichen Bedarf einer erwachsenen Frau. Sie können je nach körperlicher Aktivität, Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht variieren.*

- f) Bei der Darstellung der erweiterten Nährwertinformation soll zwischen den nachfolgend beschriebenen beiden Varianten gewählt werden:

### Variante A:

Auf der Schauseite des Etiketts wird die Angabe des Brennwertes bezogen auf die Verzehrseinheit absolut und unter Bezug auf den durchschnittlichen Richtwert für die tägliche Zufuhr (s. vorstehender Abschnitt ) dargestellt. Die anderen Angaben für die erweiterten Nährwertinformationen (Gehalt an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz) werden an anderer Stelle auf dem Etikett angebracht. Die Darstellung soll mit den nachfolgend abgebildeten Symbolen erfolgen:



Da der Energiegehalt im Rahmen der Nährwertinformationen eine besondere Bedeutung für Verbraucherinnen und Verbraucher hat, soll diese Angabe durch die Art und Weise der Visualisierung des prozentualen Anteils am Richtwert der Tageszufuhr und die vergrößerte Darstellung im Vergleich zu den vier Nährstoffen besonders herausgehoben werden.

## Variante B:

Auf der Schauseite des Etiketts werden alle Angaben für die erweiterten Nährwertinformationen (Brennwert sowie Gehalt an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz) bezogen auf die Verzehrseinheit absolut und unter Bezug auf den durchschnittlichen Richtwert für die tägliche Zufuhr (Abschnitt 3d) prozentual dargestellt. Die Darstellung soll mit den nachfolgend abgebildeten Symbolen erfolgen:



Auch bei dieser Variante soll der Energiegehalt durch eine besondere Darstellungsweise besonders hervorgehoben werden.

Für einen höheren Wiedererkennungswert soll in allen Fällen die Angabe in der in den Varianten A oder B dargestellten Art und Weise erfolgen. Dies gilt auch für die Reihenfolge der einzelnen Angaben. Die Farbe kann frei gewählt werden, soll jedoch so sein, dass die Nährwertinformationen leicht erkennbar sind.

Die Anordnung muss allerdings nicht unbedingt horizontal erfolgen, sondern ist auch vertikal möglich.

- g) Alle Angaben sollen auf dem Etikett so angebracht werden, dass sie leicht erkennbar sind. Um eine leichte Erkennbarkeit und gute Lesbarkeit der Nährwertinformationen zu gewährleisten, sollen sich die Angaben deutlich vom Hintergrund der Verpackung und der übrigen sie umgebenden Kennzeichnung abheben. So soll z. B. von einer Ton-in-Ton-Gestaltung mit dem Hintergrund oder einer wenig kontrastreichen Farbgestaltung der Symbole einschließlich der verwendeten Schrift abgesehen werden.

Sofern erweiterte Nährwertinformationen auch bei unverpackten Lebensmitteln angegeben werden sollen, kann eine Bereitstellung der Informationen auf Schildern, Aushängen oder ähnlichen Aufzeichnungen erfolgen.

## 4. In welchen Fällen reichen erweiterte Nährwertinformationen über den Brennwert aus?

- a) Es ist wünschenswert, dass auch kleine und mittelständische Unternehmen Lebensmittel mit den in Abschnitt 3 dargelegten erweiterten freiwilligen Nährwertinformationen in den Verkehr bringen. Zumindest soll aber der Brennwert bezogen auf die Verzehrseinheit des Lebensmittels absolut und unter Bezug auf den durchschnittlichen Richtwert für die tägliche Zufuhr (Abschnitt 3 e) auf der Schauseite des Etiketts angegeben werden. Kleine und mittelständische Unternehmen sollen jedoch alle Bemühungen unternehmen, alsbald alle in diesem Leitfaden genannten erweiterten Nährwertinformationen anzugeben.



- b) Die unter a) genannte Variante kann auch bei Kleinpackungen angewendet werden, z. B. wenn deren größte Oberfläche 25 cm<sup>2</sup> nicht überschreitet.



# Anhang

## Mindestkriterien für die Festlegung von Verzehrseinheiten

Für die Festlegung der Verzehrseinheiten sollen nachfolgende Mindestkriterien zu Grunde gelegt werden.

Zu beachten ist, dass diese Einheiten keine Ernährungsempfehlungen oder Empfehlungen, wie viel von einem bestimmten Lebensmittel verzehrt werden soll, darstellen. Vielmehr handelt es sich um Recheneinheiten, die eine einfache und unkomplizierte Abschätzung und ggf. Umrechnung der mit einer bestimmten Lebensmittelmenge aufgenommenen Energie- und Nährstoffgehalte ermöglichen soll. Diese Einheiten können auch eine übliche Portion eines Lebensmittels beschreiben.

- Verzehrseinheiten dürfen Verbraucherinnen und Verbraucher nicht irreführen oder über die Natur des Lebensmittels täuschen. So darf beispielsweise durch die Angabe unrealistisch kleiner Mengen nicht der Eindruck erweckt werden, dass ein Lebensmittel energie-, fett- oder zuckerärmer sei als dies tatsächlich der Fall ist.
- Für vergleichbare Lebensmittel/Lebensmittel einer Kategorie sollen möglichst einheitliche Verzehrseinheiten verwendet werden (z. B. einheitlich Bezugnahme auf eine ganze Pizza).
- Bei Lebensmitteln, die in leicht abzählbaren Einheiten angeboten werden, und bei denen davon auszugehen ist, dass sie einzeln bzw. stückweise verzehrt werden, sollen sich die Angaben nach dem „1 plus 4“-Modell auf eine solche Verzehrseinheit beziehen (z. B. Angabe „eine Scheibe“ Wurst, Käse oder Brot, „ein Brötchen“, „ein Keks“). Werden mehrere Einheiten verzehrt, ist eine einfache Umrechnung möglich.

- Lebensmittel, bei denen davon auszugehen ist, dass die angebotene Menge in einer Packung bei einer einzigen Verzehrsgelegenheit vollständig verzehrt wird, sollen als eine Verzehrseinheit verwendet werden (z. B. ein Müsliriegel, ein Becher Joghurt in Mengen von z. B. 150 oder 200 g, Getränke in Einzelmengen von z. B. von 250 oder 330 ml, kleine „Einportions“-Snackpackungen, Tiefkühlpizzen).
- Bei Lebensmitteln, die in größeren Mengeneinheiten abgegeben werden, die sich nicht ohne Weiteres stückweise abzählen lassen, und bei denen davon auszugehen ist, dass sie über mehrere Gelegenheiten hinweg verzehrt werden (z. B. Getränke in 1 oder 1,5 Liter-Flaschen, Joghurt in Mengen von 500 g, Frühstückscerealien), soll die Verzehrseinheit nach realistischen Maßstäben festgelegt werden. Die angegebenen Verzehrseinheiten sollen von leicht nachvollziehbaren und praktikablen Hinweisen zur Abmessung der betreffenden Menge begleitet werden, z. B. „40 g entspricht fünf Esslöffeln“, „ein Glas von 250 ml“, „ein Riegel“, „drei Stück Schokolade“ o.ä.
- In Fällen, in denen einfach abmessbare Verzehrseinheiten nicht sinnvoll angegeben werden können, sollen die Angaben nach dem „1 plus 4“-Modell auf 100 g bzw. 100 ml des Lebensmittels bezogen werden.
- Dies gilt auch für Lebensmittel, die zu unterschiedlichen Zwecken verwendet werden können, und sich die verwendete Menge je nach Verwendungszweck deutlich unterscheiden kann (z. B. Früchte in Dosen oder tiefgefroren: Verwendung zum Kuchenbacken, zu Dekorationszwecken, als Nachspeise ...). In bestimmten Fällen kann aber auch hier eine zusätzliche Angabe bezogen auf eine bestimmte Einheit, z. B. „X Esslöffel“ o.ä., als einfache Rechenhilfe nützlich sein.

#### Herausgeber

Bundesministerium für Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)

11055 Berlin

#### Text

BMELV

#### Stand

Neuaufgabe Juli 2010

#### Gestaltung

design.idee, erfurt

#### Druck

BMELV

#### Fotos

BLE, Bonn/Dominic Menzler, BMELV-Archiv;  
p!xel 66/Fotolia

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter

[www.bmelv.de](http://www.bmelv.de)

Diese Broschüre wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung kostenlos herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Bundesregierung zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.